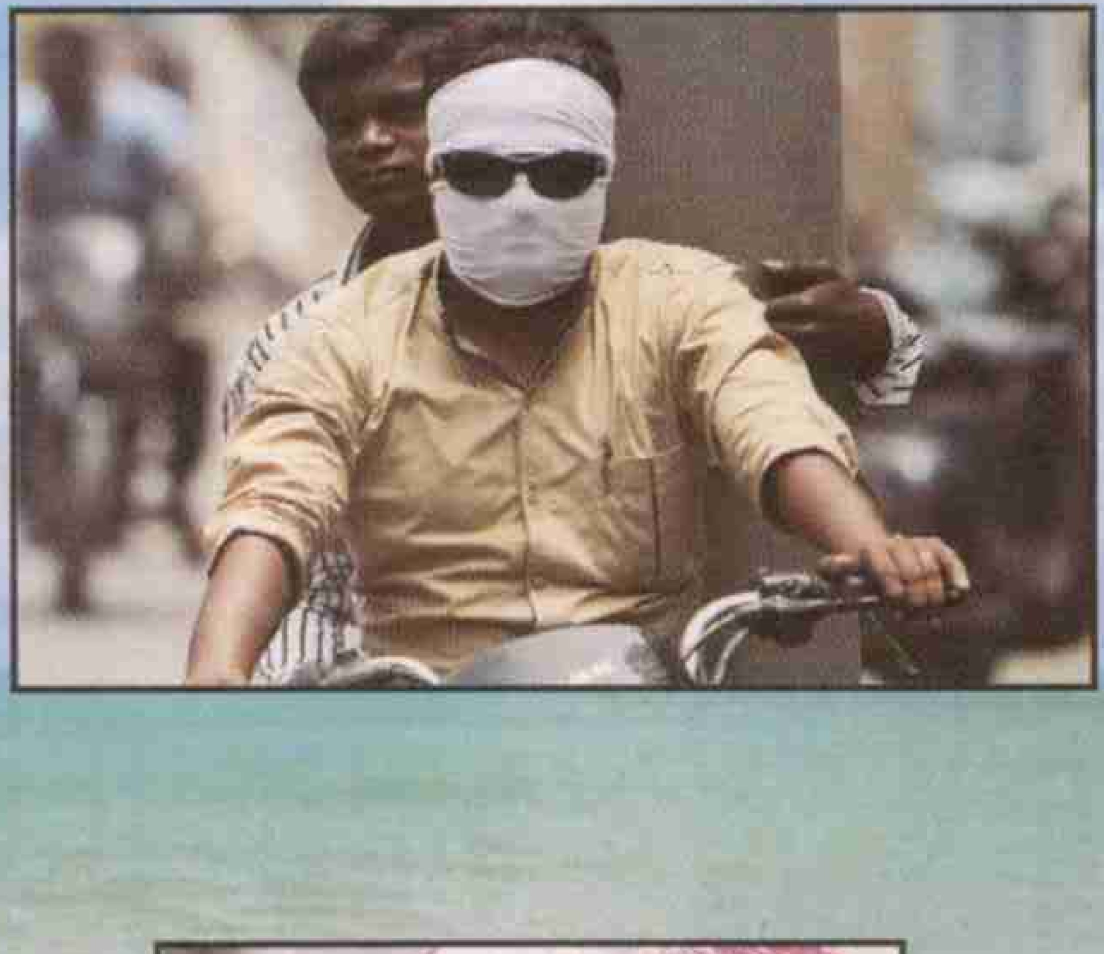
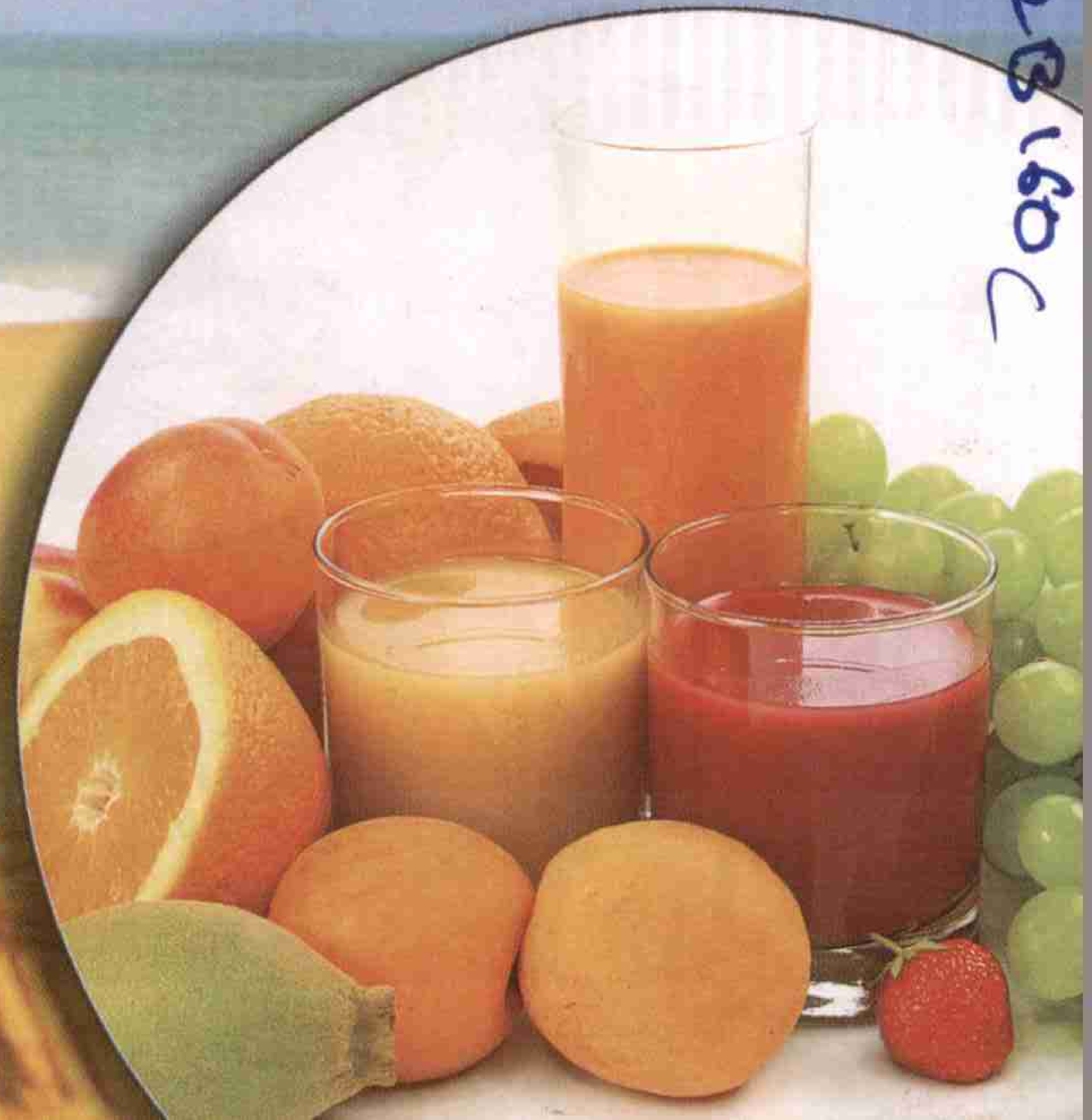
ప్రజాశక్తి
స్నేహ
ఆదివారం అనుబంధం
మార్చి 12, 2017

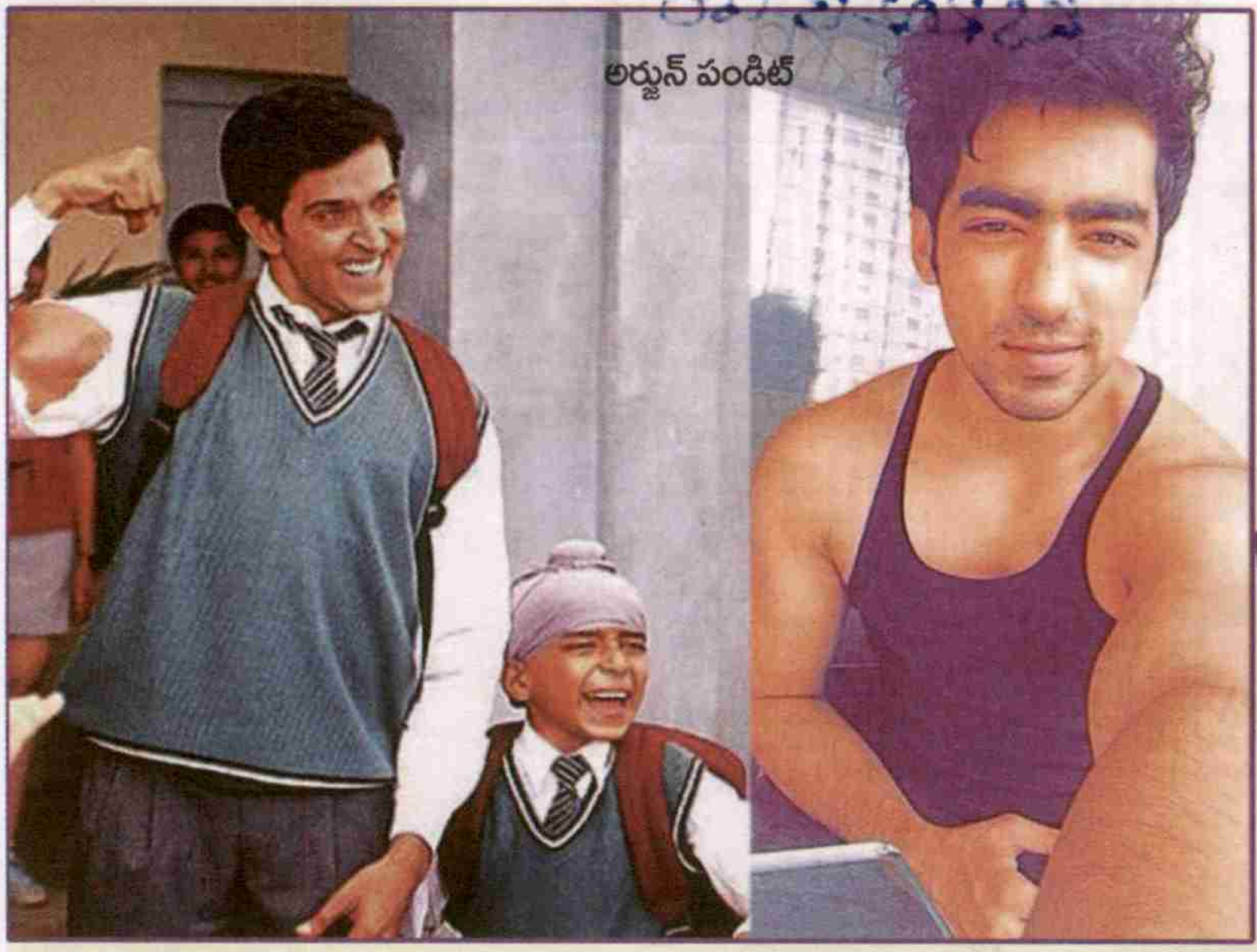
ENTERED

KSR02B160C



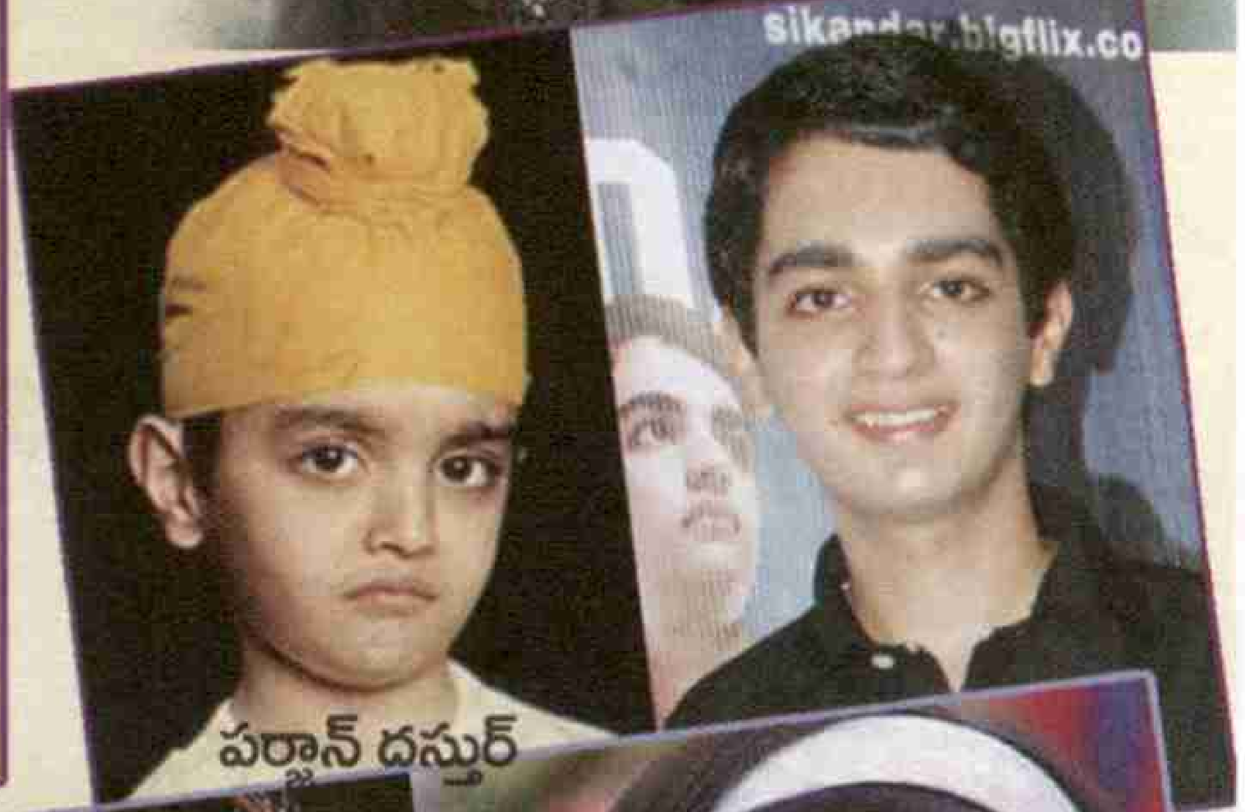
వేసవి చల్లగుండా...





అర్జున్ పండిట్

దర్శీల్ సఫారీ



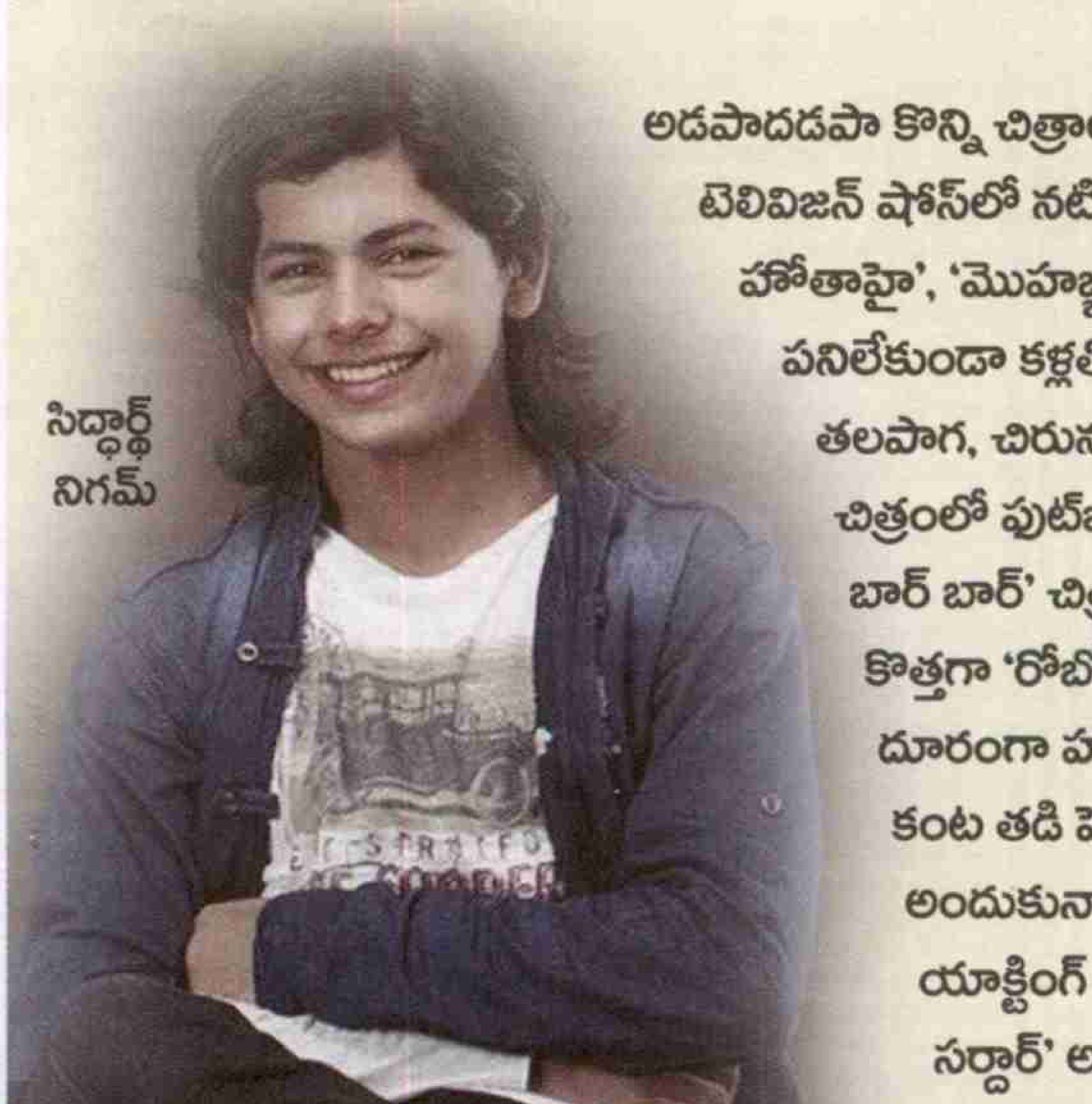
పర్జాన్ దస్తూర్

సనా సయీద్

నాటి లిటిల్ స్టార్స్

'తారే జమీన్‌పర్', 'బ్యాక్', 'కభీ కుషీ ఖభీ గమ్', 'హె బేబీ', 'కోయీ మిల్ గయా' చిత్రాల్లో అగ్రనటులే కాదు అందులో నటించిన చైల్డ్ ఆర్టిస్టులు ఇప్పటికీ మనకి గుర్తుండిపోయారు.. అల్లరి అల్లరి పనులతో నవ్వు తెప్పించడమే కాదు ఈ బుల్లి తారలందరూ కొన్ని సందర్భాల్లో తమ నటనతో ప్రేక్షకుల కంటతడి పెట్టించారు. ఇప్పుడు కాస్త పెద్దయిపోయిన ఆ చిచ్చరపిడుగులందరూ ఏం చేస్తున్నారు...? ఏఏ రంగాల్లో స్థిరపడుతున్నారో తెలుసుకోవాలనుకుంటే మీరూ చదివేయండి.

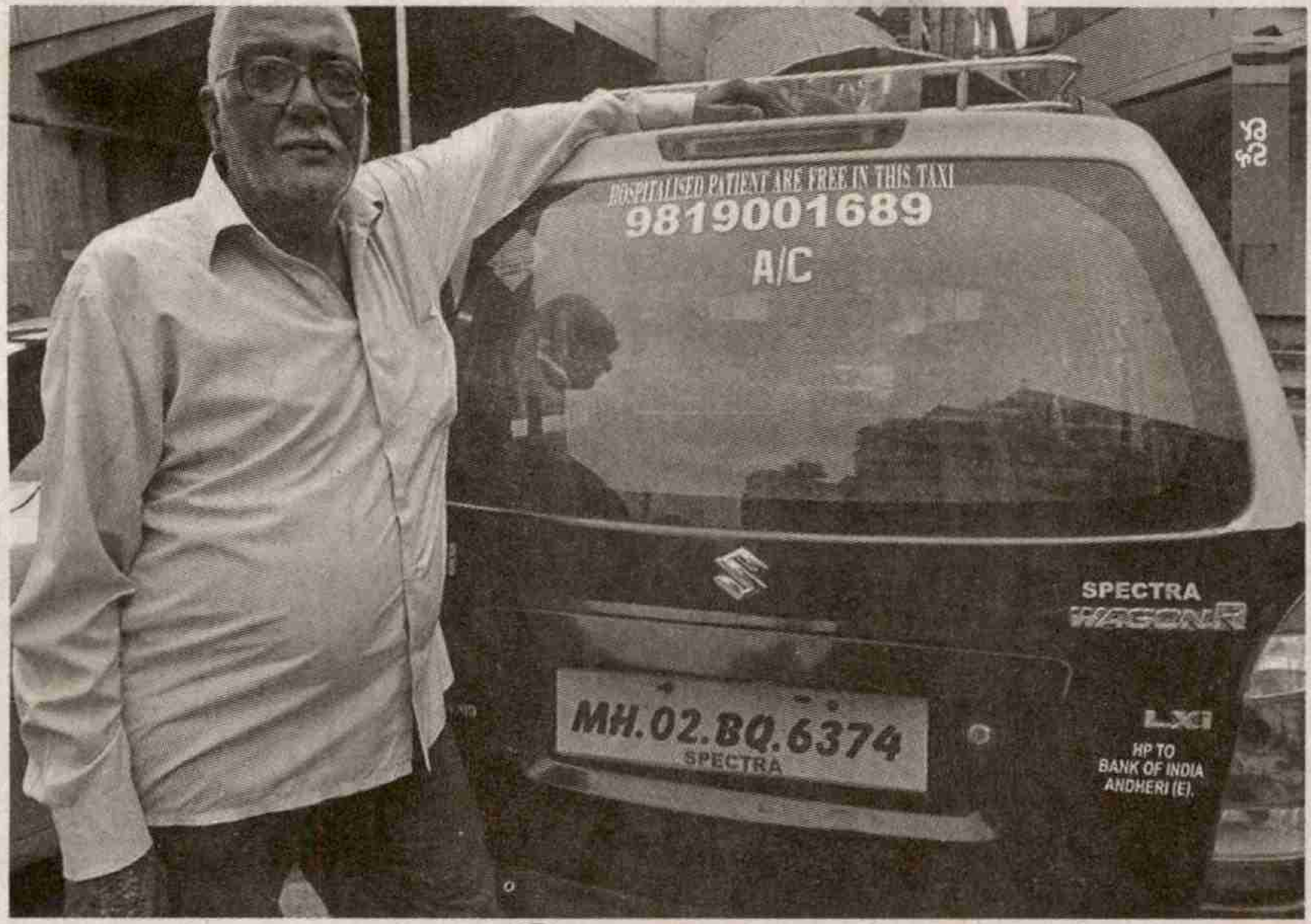
'కుచ్ కుచ్ హోతాహై' చిత్రంలో షారుక్ రాణీ ముఖర్జీల ముద్దుల కూతురుగా నటించింది సనా సయీద్ 'అంజలీ' పేరుతో ఎక్కువమందికి గుర్తుండిపోయింది. తర్వాత ఎన్నో చిత్రాల్లో చైల్డ్ ఆర్టిస్ట్‌గా గొప్ప పేరుతెచ్చుకుంది సనా. 'స్టూడెంట్ ఆఫ్‌ది ఇయర్' చిత్రంలో 'తాన్యా'గా సపోర్టింగ్ రోల్‌తో అందరినీ మెప్పించింది. అడపాదడపా కొన్ని చిత్రాలతోపాటు జలక్ ధిక్‌లాజా, నాచ్‌బలియే, ఫియర్ ఫ్యాక్టర్, ఖత్‌రోంకే కిలాడి టెలివిజన్ షోస్‌లో నటిస్తూ టెల్లీ స్టార్‌గానూ తన కెరీర్‌ని మలుచుకుంటోంది సనా. 'కుచ్ కుచ్ హోతాహై', 'మొహబ్బతేన్', 'పర్జనియా', 'జుబేదా', 'కభీ కుషీ కభీ గమ్' చిత్రాల్లో డైలాగులతో పనిలేకుండా కళ్లతోనే ఎక్స్‌ప్రెషన్స్‌ని పలికించిన పర్జాన్ దస్తూర్ గుర్తున్నాడా.. అదేనండీ చిట్టి తలపాగ, చిరునవ్వుతో అమాయకంగా కనిపించే మన సైలెంట్ సిక్ కిడ్. ఆ మధ్య 'సికిందర్' చిత్రంలో ఫుట్‌బాల్ క్రీడాకారుడిగా తను చేసిన రోల్ మరింత పేరు తెచ్చిపెట్టింది. 'కెహతాహై బార్ బార్' చిత్రంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించిన పర్జాన్ యాక్టింగ్ కెరీర్‌లో కొనసాగుతున్నాడు. కొత్తగా 'రోబో 2.0'లో తనకి అవకాశం దక్కింది. 'తారే జమీన్ పర్'లో తల్లిదండ్రులకి దూరంగా హాస్టల్‌లో తీవ్ర ఒంటరితనాన్ని భరిస్తున్న చిన్నారి పాత్రలో తన నటనతో పేక్షకుల కంట తడి పెట్టించాడు దర్శీల్ సఫారీ. ఆ చిత్రానికి గాను ఫిల్మ్ ఫేర్ క్రిటిక్స్ అవార్డు అందుకున్నాడు దర్శీల్. పన్నెండో తరగతి చదువుతున్న ఈ కామర్స్ స్టూడెంట్ ప్రస్తుతం యాక్టింగ్ కంటే చదువుపైనే ఎక్కువ శ్రద్ధపెట్టాడు. 'బ్రదర్స్', 'కోయిమిల్ గయా'లో 'బిట్టు సర్దార్' అదేనండీ హ్రితిక్ చేయిపట్టుకునుండే స్కూల్ కిడ్‌గా చేసింది అర్జున్ పండిట్ శర్మ. ఇప్పుడు ఫిజిక్‌లోనూ హ్రితిక్‌తో పోటీపడుతున్నాడు. చిత్ర సీమలో కంటే ఎక్కువగా టెల్లీ స్టార్‌గా తన సత్తా చాటుకుంటున్నాడు. 'ధూమ్-3'లో అమీర్ ఖాన్ చిన్ననాటి పాత్రలో కనిపించింది సిద్ధార్థ్ నిగమ్. చిన్నతనంలోనే డ్యూయల్ రోల్‌ని పండించిన సిద్ధార్థ్ మంచి డ్యాన్సర్ కూడా. జలక్ దిఖ లాజా డ్యాన్స్ షోలో సెలబ్రిటీగా మారాడు. జాతీయస్థాయి జిమ్నాస్ట్‌గా గోల్డ్‌మెడల్ తెచ్చుకున్న సిద్ధార్థ్ ప్రస్తుతం డ్యాన్స్, జిమ్నాస్టిక్స్‌లోనే కొనసాగుతున్నాడు.



సిద్ధార్థ్ నిగమ్

KSR02B160

ENTERED



విజయ్ ఠాకుర్ మహారాష్ట్రకి చెందిన మెకానికల్ ఇంజినీర్. వివాహం, ఉద్యోగం అంతా స్థిరం. సాధారణమైన విజయ్ కథలో బతుకు బండి రూట్ సడన్‌గా మారింది. ఇంజినీరింగ్‌ను వదిలి సీరియెస్‌గా ట్యాక్సీవాలా అయిపోయాడు. రిటైర్మెంట్ వయసులోను ఇంకా సిన్సియర్‌గా గాడీని నడుపుతూనే ఉన్నాడు. విజయ్ కథ అందుకే అసాధారణమైపోయింది. ఆయన కథ తెలిస్తే కంట నీరు తిరుగుతుంది. గుండె బరువు తెలుస్తుంది. ఎదుటి మనిషి కంట తడిని తుడుస్తారు. సాయం చేసేందుకు పెద్ద గుండె చేసుకుంటారు.

ఓ ట్యాక్సీవాలా కథ

ముంబయిలోని ఓ పెద్ద కంపెనీలో 1982లో మెకానికల్ ఇంజినీర్‌గా ఉద్యోగంలో చేరాడు విజయ్. సరోజతో వైవాహిక జీవితం, వేలల్లో జీతం అన్నీ ఆనందాన్నిచ్చాయి. అప్పుడే తాను తండ్రి కాబోతున్నాడనే వార్త సంతోషాన్ని నింపింది. అయితే ఓ రోజు అర్ధరాత్రి సరోజకి తీవ్రమైన నొప్పులు మొదలయ్యాయి. హాస్పిటల్‌కి తీసుకెళ్లేందుకు ట్యాక్సీ కోసం బయటికెళ్లాడు విజయ్. జోరున వర్షం కురుస్తుండటంతోపాటు రాత్రి రెండు గంటల సమయం కావడంతో ఎంతగా ప్రాధేయపడ్డా ఒక్క ట్యాక్సీవాలా కూడా బండి కట్టలేదు. అంబులెన్స్ వచ్చే అవకాశం కనిపించలేదు. వర్షంలో పూర్తిగా నానుతూనే ట్యాక్సీ కోసం అంధేరీ స్టేషన్ వరకు పరుగులు తీశాడు. కొంతసేపటికి ఒక ట్యాక్సీ దొరికినా రెండింతలు అధికంగా చెల్లించాల్సి వచ్చింది. అందుకు ఒప్పుకుని సరోజనిని నానావతి ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్లాడు. అప్పటికే ఆలస్యం కావడంతో ఆమెకి గర్భస్రావమైంది. ట్యాక్సీ దొరకని కారణంగా భార్య గర్భాన్ని కోల్పోవాల్సిరావడం విజయ్‌ని కలచివేసింది. రాత్రి సమయాల్లో సమయానికి ట్యాక్సీలు, క్యాబ్‌లు దొరక్కపోవడంతోపాటు రెండింతలు సొమ్ము చెల్లించలేక ముంబయ్ నగరంలో ఎంతో మంది పేద గర్భిణులు ఇలాంటి తీవ్ర పరిణామాల్నే ఎదుర్కొంటున్నారనే వాస్తవాల్ని తెలుసుకున్నాడు విజయ్. తమలా ఇంకెవరికీ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురవకుండా తనవంతుగా సాయపడాలనుకున్నాడు.

తానే ట్యాక్సీ నడిపితే...

రాత్రుళ్లు గర్భిణులను ఆస్పత్రికి చేర్చే అవకాశం దొరుకుతుంది. వారే కాదు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఉన్నవారికి ఉపయోగపడొచ్చు అనుకున్నాడు. కానీ ఎక్కువ సమయం ఇంజినీరింగ్ వృత్తికే అంకితమవడంతో మదన పడ్డ విజయ్‌కి కొన్నిరోజులకే 1984లో కంపెనీ వాలంటరీ రిటైర్‌మెంట్‌ని ముందుకు తేవడం కలిసొచ్చింది. ఆ అవకాశాన్ని వాడుకుని పదవీవిరమణ చేశాడు.

మరో టర్నింగ్...

అప్పటికి వారికి మగబిడ్డ కలిగాడు. భర్త వీఆర్ఎస్ తీసుకోవడం సరోజనిని బాధించింది. వచ్చిన డబ్బులో 66 వేలతో ఒక ఫియట్ కార్‌ని కొని ట్యాక్సీ పర్మిట్‌తో డ్రైవర్‌గా మారాడు. ప్రయాణికులకు అందుబాటులో ఉంటూ ఎమర్జెన్సీ పేషెంట్ల కోసం ప్రతి రోజూ అర్ధరాత్రుళ్లు రెండు నుంచి నాలుగు గంటల మధ్య నిద్ర మానుకుని పనిచేసేవాడు. ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటూ భార్య చాలా సార్లు వద్దని వారించినా తను మాత్రం ట్యాక్సీ డ్రైవర్‌గానే కొనసాగాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. గర్భిణులు, వ్యాధిగ్రస్తులు, వృద్ధులకి అతితక్కువ ధరకే తన ట్యాక్సీ అందుబాటులోకి రావడంతో అక్కడ విజయ్ ట్యాక్సీ ఎక్కువ జనాదరణ పొందింది. ఒక లక్ష్యంతో జీవనాన్ని సాగిస్తున్న విజయ్ కుటుంబంలో మరో విషాదం చోటుచేసుకుంది. పెద్దకొడుకు క్యాన్సర్ బారిన పడడంతో చికిత్స కోసం పెద్ద మొత్తంలో డబ్బును ఖర్చుచేశారు. ఓ రోజు 46 వేలు కట్టాల్సి వచ్చింది. బిల్లింగ్ కౌంటర్‌లో డబ్బు చెల్లిస్తున్నప్పుడు పది రూపాయలు తగ్గడంతో డబ్బు కట్టించుకునేందుకు నిరాకరించారు. ఆపరేషన్ ఏమవుతుందా అని కంగారు పడుతుంటే పది రూపాయలు తగ్గాయని వెంటనే తీసుకు రమ్మంటూ ఆస్పత్రి సిబ్బంది వ్యవహరించిన తీరు కలచి వేసింది. మనిషి ఇంత కర్కశంగా ఎలా ఉంటాడా అనిపించింది. ఈ విషయం పక్కనపెడితే... 15 రోజుల చికిత్స తర్వాత పెద్ద కొడుకుని కోల్పోయారు విజయ్ దంపతులు. వారి ప్రపంచం కూలిపోయింది. తమ బాధను పంచుకునే, పంచే అవకాశం, ఉద్దేశం ఉందోలేదో గానీ విజయ్ మిగతా వారి బాధల్ని పంచుకునేందుకు సిద్ధపడ్డాడు. ఈ సంఘటన తర్వాత కోలుకోకమునుపే తిరిగి ట్యాక్సీ సర్వీస్‌ను మొదలెట్టాడు. అది ఉచితంగానే. ఏ సమయంలో అయినా తన సేవలు అందుబాటులో వుంటాయనే సందేశం కూడా ఆ కార్‌పై కనిపిస్తుంది. వేలాది మందిని తన ట్యాక్సీ ద్వారా సురక్షితంగా గమ్యానికి చేర్చడమేకాదు యాక్సిడెంట్ కారణంగా ప్రమాద స్థితిలో వున్న ప్రముఖ బాలీవుడ్ ప్రొడ్యూసర్ సుధాకర్ బొకడేనీ కాపాడాడు. యాక్సిడెంట్‌లో సుధాకర్ భార్య అక్కడికక్కడే మరణించినా విజయ్ సమయ స్ఫూర్తి సుధాకర్ చిన్నారి కూతురు ప్రాణాలని నిలిపింది. ఐదు వందల మందికిపైగా పేదలకు ఆర్థిక సాయాన్ని అందించాడు. విజయ్ జీవితంలో ఈ పరిణామాలు కదిలిపోతూ ముప్పై ఏళ్లు దాటిపోయినా ప్రస్తుతం 73 ఏళ్ల వయసులోను ట్యాక్సీ సర్వీస్ మాత్రం కొనసాగుతూనే ఉంది. ఇటీవలే స్పాండిలైటిస్‌కి చికిత్స పూర్తిచేసుకున్నా విరామంలేకుండా పనిచేస్తున్న ఈ పెద్దాయన నేటి తరానికి నిజమైన మార్గదర్శి.

- శర్వాణి

ఇండెక్స్

వేసవి చల్లగుండా

వివరం................3
టీమ్ ప్లానెటీర్స్

స్టార్........4
చూపుల్లోనే నచ్చేశాడు

నవ్వుల్ పువ్వుల్......... 5

వింత లోకం...........10
మీరేం కోరుకుంటారు?

వినూత్నం.............. 11
పొగమంచుతో నీరు

కవిత్వమ్..............14
బంతిపూలు

అట్టమీది కథ...6

నా కళ్లతో - 12
ఓ మంచి యాత్రికుడా

తెలుసా...................15
హాయి నిద్ర

కథ 16
దొరబాబు

ప్రత్యేకం....................20
వీళ్లు చెట్లను తరలిస్తారు

రుచి......................21
అరటికాయ పెరుగు పచ్చడి

బాల నేస్తాలు.............23
కిడ్నాప్‌ని తప్పించుకుంది

పద వికాసం........24

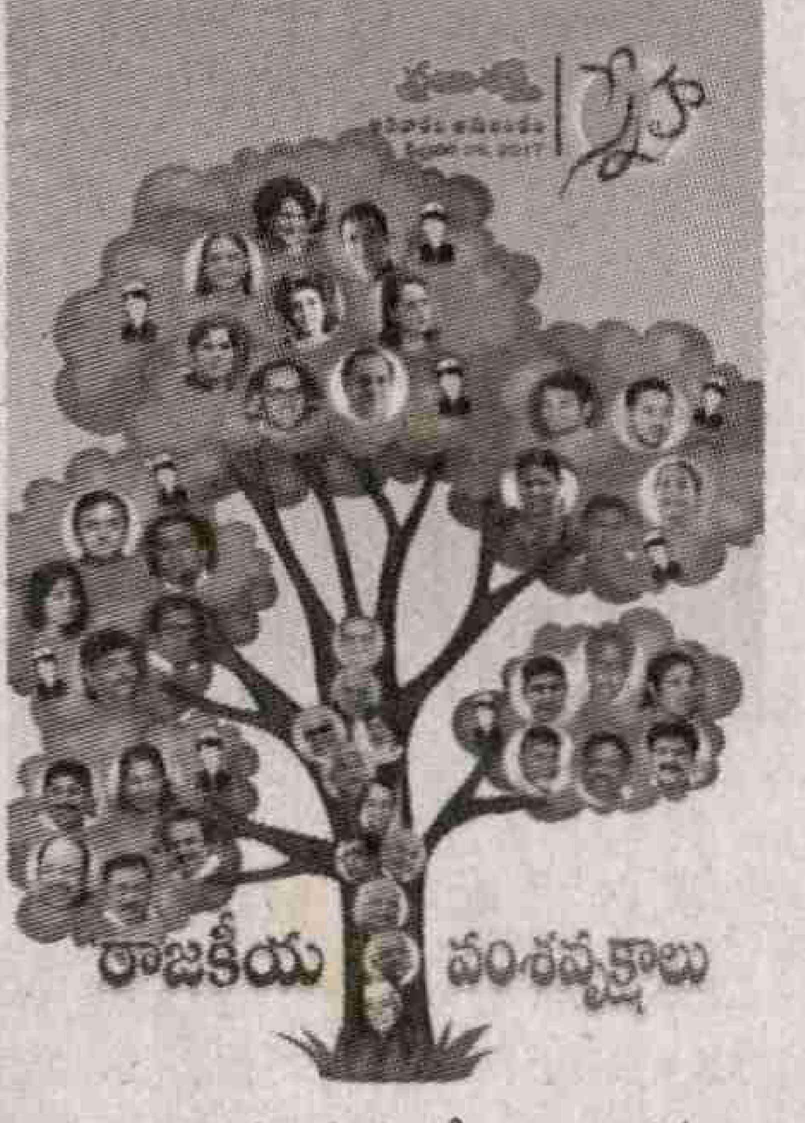
తగ్గుతున్న సేవాతత్పరత

26-02-17 ఆదివారం సంచికలో రాజకీయ వంశవృక్షాలు శీర్షికన వచ్చిన కథాకథనం మిక్కిలి ఆకట్టుకుంది. ప్రస్తుత తరం వారికి రాజకీయ వంశావళి గురించి విశదపరిచినందుకు చాలా సంతోషం. ఆ వ్యాసాన్ని పది తరాల పాటు పదిలపరుచుకోవాల్సిన అవసరం వుంది. గతంలో రాజులకు మహారాజులకు మాత్రమే పరిమితమైన ఈ వారసత్వం ప్రస్తుతం రాజకీయ నాయకులకుఅడుగు జాడగా దారితీశింది. అధికారం అనుభవించాలనే తపన, రాజకీయమైన వంశాధికారాల వల్ల దేశ ప్రజల పట్ల సేవాతత్పరత తగ్గుతున్నది. ధనార్జనే ధ్యేయంగా ధన దాహానికి, అధికార దాహానికి దారితీస్తున్న నేటి రాజకీయాలపై ఈ తరహా రచనలు నేటి తరానికి మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయి. యువతకు రాజకీయాలపై అవగాహనను పెంచుతాయి.

కై.పు నాగరాజు, అనంతపురం

ఛిద్రం ఓ కళే

ఇరాక్‌కి చెందిన జహా హమీద్ భవన నిర్మాణ కళలో వినూత్న శైలిని



సృష్టించింది. ఆ కళాకృతులన్నీ అబ్బురపరిచాయి. స్కూల్ పిల్లలతోపాటు పెద్దలకు సైన్స్‌పై అవగాహన కలిగించాలనే ఉద్దేశంలో రూపుదిద్దిన సైన్స్ ఎక్స్‌ప్రెస్ నిజంగా గొప్ప ఆలోచనే. పక్వ దశలో వుండే కాఫీ గింజలు, బాదం, పిస్తా, జీడి పప్పు, మిరియాలు ఇవన్నీ చెట్టుపై ఎలా వుంటాయో చూసి అవి ఇవేనా అనే సందేహం కలిగింది. దేవాదాసు రామ్ మొదటి చిత్రం. ఆ చిత్రం తర్వాత స్టార్ హీరో స్థాయికి రామ్ సినీప్రస్థానం గురించి అందించిన విషయాలు. ట్రంప్ ఫన్నీ చిత్రాలు అద్భుతం. వన్య లోకం ద్వారా వన్య ప్రాణుల మనుగడకి సంబంధించి ఎన్నో కొత్త విషయాలు తెలుసుకున్నాం. బాలీవుడ్ హీరోయిన్లకు మహిళా ప్రాధాన్య చిత్రాల్లో అవకాశాలు రావడం మంచి పరిణామం

- టి. శైలజ, ఒంగోలు

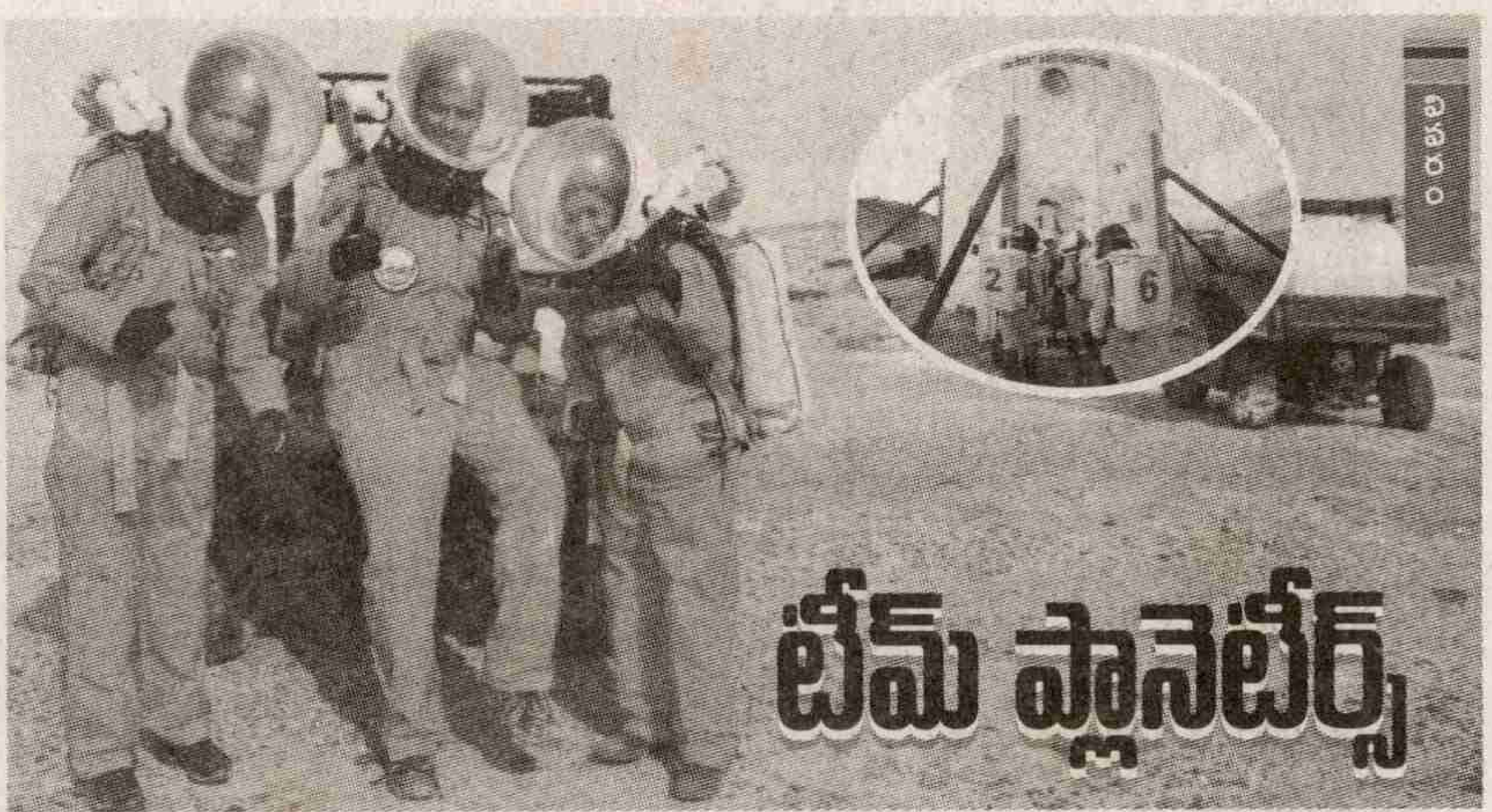
ఆట మారింది

బాల నేరస్తుల పరివర్తనలో మార్పు తెచ్చే దిశగా సుదేవ్ సేవా కుటీర్ ఫుట్‌బాల్ క్రీడని ప్రవేశపెట్టడం అభినందనీయం. ఆ చిన్నారులందరూ దేశం గర్వించే క్రీడాకారులుగా ఎదగాలని ఆశిస్తున్నాం. సరదా కోసం ఖండాంతరాలు దాటేవారు ఎక్కువే. ఒక మంచి కారణం కోసం యాత్రచేసే వారే అరుదుగా వుంటారు. వన్య ప్రాణులకు సాయం అందించేందుకు ఖండాంతరాలు దాటేస్తున్న గైలికి హ్యాట్స్ ఆఫ్. కాస్త చల్లగాలి ఎక్కువైతే చాలు చెవులు మూసుకుంటాం. అలాంటిది ఒయిమ్యాకాన్ వాసులు ఏడాది పొడవునా గడ్డకట్టించే ఉష్ణోగ్రతల్లోనూ అక్కడే నివాసం వుంటున్న వారి జీవనశైలి ఆశ్చర్యపరిచింది. చిన్న బుచ్చుకోకే ట్రంపన్నా, పరీక్ష కథ, నిరీక్షణ, కాకుల కుట్ర కవితలు, బాస్ అక్కర్లేదు, సమాధి ధ్యానం, చుక్ చుక్ సైన్స్ బండి, కిసుక్కు చిత్రం బాగున్నాయి. నవ్వుల్ పువ్వుల్ నవ్వు తెప్పించాయి.

కె. తనుష్, విజయవాడ

సంచికపై మీ అభిప్రాయాలను పంపాల్సిన చిరునామా: స్నేహ, ప్రజాశక్తి, డోర్ నెం: 27-30-4, ఆకుల వారి వీధి, గవర్నర్ పేట, విజయవాడ-520002.
మెయిల్ అడ్రస్: snehaweekly.praja@gmail.com

అర్ధరాత్రి ఆకాశంలోకి చూస్తే భూమిని వదిలి అక్కడున్న ఆకాశంలో జీవించాలని ఎవరికైనా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి ఆశతోనే మానవులు విశ్వాంతరాల్లోకి ప్రయాణం కడుతున్నారు. కొత్త కొత్త గ్రహాలను కనుగొంటున్నారు. ఈమధ్యే భూమిలాంటి మరో ఏడు గ్రహాలను నాసా గుర్తించింది. ఇవెంతో సుదూరంలో ఉన్నాయి కానీ మనిషి వెళ్లగలిగేంత దగ్గరగా, మానవావాసానికి పనికొస్తుందనుకునే గ్రహం మన సౌర కుటుంబంలోనే ఉంది. అదే అంగారక గ్రహం. మన మామ్ అంతకు ముందు నాసా రోవర్లు ఆ గ్రహాన్ని పరిశీలిస్తున్నాయి. మానవసహిత అంతరిక్ష యాత్రకు సన్నద్ధం చేస్తున్నాయి. కానీ అక్కడకు వెళ్లాక పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది? మనకు ఎదురయ్యే సమస్యలేంటి? వాటిని మనం ఎలా ఎదుర్కోవాలి? ఎలా మనుగడ సాగించొచ్చు? అనే విషయాల్ని ముందుగానే డ్రిల్ చేసుకోవాలని ఆలోచించి ఓ మిషన్‌ను ఇక్కడ భూమ్మీదే మొదలెట్టింది మార్స్ సొసైటీ. గ్రహాంతర వాతావరణాన్ని పోలిన ప్రదేశాలను గుర్తించి పరిశోధనలు చేయిస్తోంది. వాటిల్లో ఒకటే ఉటాహ్‌లోని మార్స్ డిజర్ట్ రీసెర్చ్ స్టేషన్. మొట్టమొదటిసారి మొత్తం భారతీయులే ఉన్న ఒక యువ శాస్త్రవేత్తల బృందం అక్కడికి వెళ్లింది. ఆ వివరాలు మీ కోసం.



టీమ్ ప్లానెటీర్స్

ఆర్బిటర్లు, రోవర్లు పంపే అంగారకుని ఉపరితల చిత్రాల్ని చూస్తే భూమ్మీద కొన్ని ప్రాంతాలు ఇలానే ఉన్నాయి కదా అనిపిస్తుంది. అమెరికాలోని ఉటాహ్, చిలీలోని అటకామా ఎడారి ప్రాంతం, అంటార్కిటికాలోని గడ్డకట్టిన సరస్సు వొస్టోక్, కెనడాలోని డెవోన్ ద్వీపాలు అంగారకుని లోయ ప్రాంతాలకు కాపీల్లా అనిపిస్తాయి. ఇక్కడి వాతావరణమూ విలక్షణంగానూ, ప్రత్యేకంగానూ వేరే గ్రహం మాదిరి అతిక్లిష్టంగా ఉంటుంది. కొన్ని ప్రత్యేక ఏర్పాట్లతో మార్స్ మీదున్న ప్రభావాన్ని వీటిల్లో కలిగించొచ్చు. అలా చేసే గ్రహాంతర విషయాలపై ఇక్కడ పరిశోధనలు చేస్తుంటారు. ఉటాహ్‌లో 2001 నుంచి మార్స్ డిజర్ట్ రీసెర్చ్ స్టేషన్ (ఎండీఆర్ఎస్) పనిచేస్తోంది. యువ శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధక విద్యార్థులకు దీన్ని అంకితం చేశారు. ఒకేసారి ఎనిమిది బృందాల వరకు ఇక్కడ ఉండేంత జాగాలో ఓ ప్రోటోటైప్ మార్స్ నివాసాన్ని కట్టారు. ఇక్కడ దాదాపు మార్స్ మీదున్న అనుభూతి కలిగేలా ఓ రిమోట్ ఏరియాలో మిగతా జనజీవనం జాడ లేని, కమ్యూనికేషన్‌కు అవకాశమే లేని విధంగా ఏర్పాట్లు చేశారు. ఆ స్టేషన్ నుంచి ఏదైనా సిగ్నల్ నాసాకు అందాలంటే దాదాపు 20 నిమిషాల విరామం ఉంటుంది. ఇది అంగారకుని మీద నుంచి మనకు సిగ్నల్ చేరే సమయంతో సమానం. పరిశోధకులు తిరిగేందుకు రెండు రోవర్లు, ల్యాబ్, స్పేస్ స్యూట్‌లతో పాటు ఇతరత్రా ఎక్విప్‌మెంట్ ఉంటుంది. ఇక నీరు, ఆహారం దగ్గర ఇబ్బంది తప్పదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అధ్యయనం నిజంగా మార్స్ మీదే జరుగుతుందనేంత దగ్గరగా ఉంటుంది. మార్స్ అనే కాదు మరే ఇతర గ్రహానికైనా వెళ్లే వ్యోమగాములకు, అంతరిక్షయాత్రికులకు ఇదో సన్నాహక క్షేత్రంగా ఉంటుంది. ఎండీఆర్ఎస్ ఉద్దేశమూ అదే. హవాయ్‌లోని బిగ్ ఐలాండ్‌లో ఉన్న మౌనాలోవ అగ్నిపర్వతం పైనున్న డోమ్‌లో 'ఐసోలేషన్ టెస్ట్' తర్వాత ఇక్కడకు బృందాలను పంపిస్తారు. మార్స్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో ఇప్పటివరకు ఇక్కడ 173 జట్లలో వేలాది మంది యువ పరిశోధకులు వెళ్లి అధ్యయనాలు సాగించారు. అలా ఈ ఏడాది జనవరి 28న మన భారతీయ యువ శాస్త్రవేత్తలూ 'క్రూ-174'గా వెళ్లి ఫిబ్రవరి 14 వరకు పరిశోధనలు సాగించారు. అక్కడ మానవ కాలుష్యం, మొక్కల అభివృద్ధి, ఆవాసానికి సానుకూలమైన వాతావరణం, భూభాగం జోనింగ్ వంటి అంశాలను పరిశీలించారు. మనిషి జోక్యంతో సూక్ష్మక్రిముల స్థాయి నుంచి ఎటువంటి మార్పు చేర్పులు వస్తాయో తెలుసుకుంటారు. వివిధ సెటప్‌ల్లో మొక్కల ద్వారా ఆహారాన్ని పండించుకునే వీలుందా లేదా అనే విషయాల్ని అధ్యయనం చేస్తారు. ఉటాహ్‌లోని వాతావరణం దాదాపు నిర్జీవంగానే ఉంటుంది. తరచూ మారిపోయే గాలుల వేగం, స్తంభించిపోయే పవనాలు, అతి తీవ్ర వేడిమి, చలి ఇలా ప్రతిదీ కూడా మనుగడకు సవాల్ విసురుతుంది. వాతావరణమే కాదు పరిసరాలు కూడా అంతే. బీడు మైదానాలు, ఎత్తైన మట్టి గుట్టలు, లోయలు అక్కడ నావిగేషన్, మ్యాపింగ్‌లు, కమ్యూనికేషన్, రవాణా విషయాల్లో మార్స్‌నే తలపిస్తాయి. ఇలాంటి చోట ప్రాజెక్ట్ అంటే మాటలు కాదు. సరదాగా కారు డ్రైవింగ్ చేసుకుంటూ అక్కడకు వెళ్లడానికీ, ప్రశాంతంగా కొంత సమయాన్ని గడపడానికీ అవి పిక్నిక్ స్పాట్‌లు కాదు. కొన్ని ప్రదేశాల్లో ప్రత్యేకమైన వస్త్రాలు ధరించకపోతే రాత్రి గడవదు సరికదా, ఉదయాన్ని చూడగలమో లేదో తెలియదు. ఈ సవాల్‌నే 'టీమ్ ప్లానెటీర్స్' బృందం విజయవంతంగా పూర్తిచేసింది. బెంగళూరుకు చెందిన బృంద కమాండర్ డాక్టర్ మమతా మహేశ్వరప్పతో పాటు కాన్పూర్‌కు చెందిన శాస్త్రవేత్త సరోజ్ కుమార్, బెంగళూరుకు చెందిన జీవశాస్త్రవేత్త స్నేహ వేలాయుధన్, అదే ప్రాంతానికి చెందిన ఇంజినీర్ అర్చన్ వసంత్, కర్నూల్‌కు చెందిన శ్రావణి వడ్డి, హైదరాబాద్‌కు చెందిన జీవశాస్త్రవేత్త సాయి అరుణ్ ధార్మిక్ బృందంలో ఉన్నారు. వీరంతా వారివారి సబ్జెక్టుల్లో నిపుణులు. అక్కడకు వెళ్లే ముందు టీమ్ ప్లానెటీర్స్ చాలా మంది నిపుణులను కలిసి, సంబంధిత సమాచారం, సలహాలు, అక్కడ వినియోగించే పరికరాల గురించి వాకబు చేసుకున్నారు.

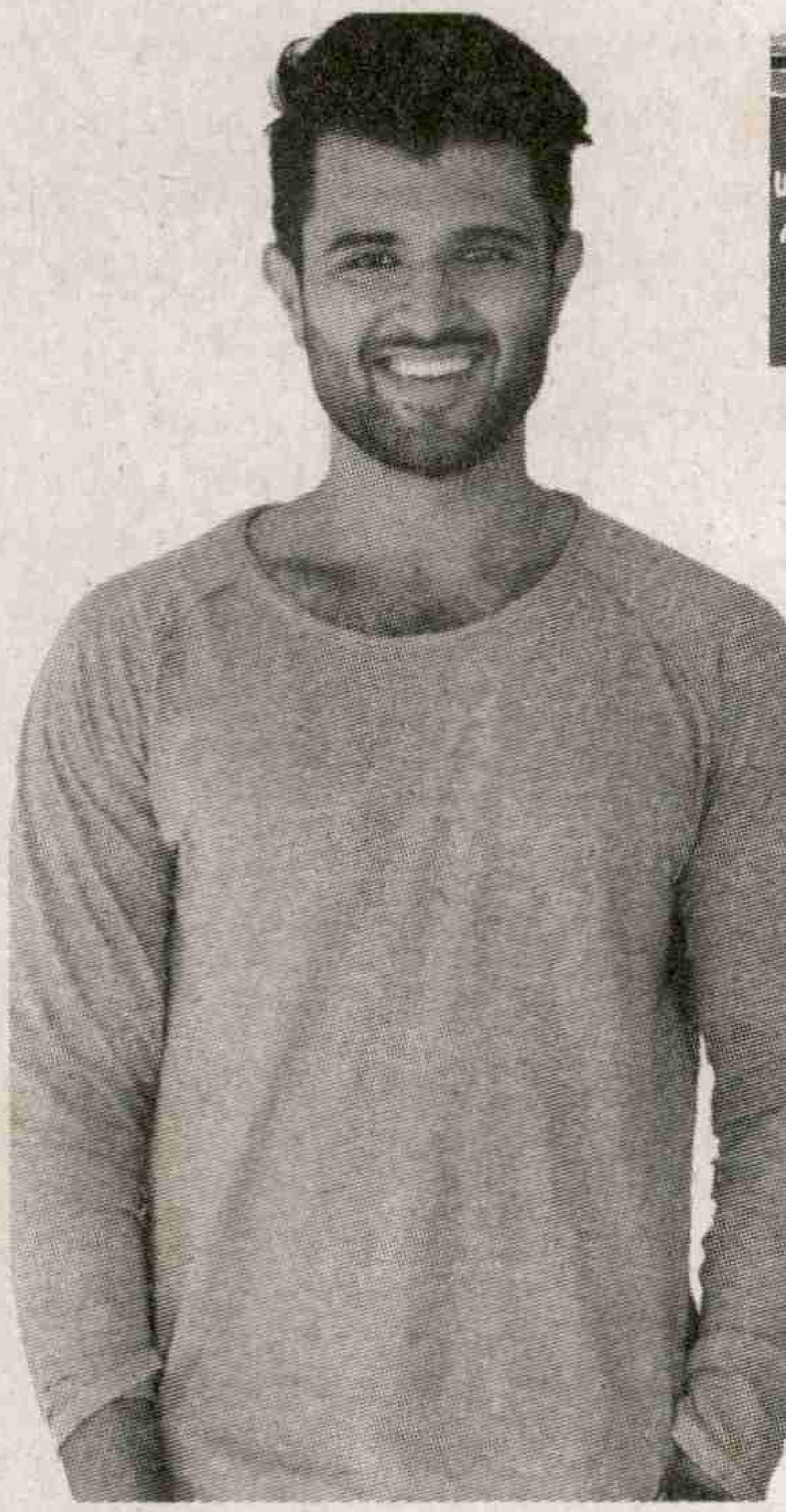
ఎమ్‌డిఆర్ఎస్ దగ్గర వీరు చేసే పరిశోధనలు విశ్వాంతరాల్లో ప్రయాణం చేసేవారికి సహకరించే విధంగా ఉన్నాయి. నాసా ఆస్ట్రోబయోలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్ సహకారంతో ఎమ్‌డిఆర్ఎస్ సిమ్యులేషన్ హబ్ (అనుకరణ కేంద్రం)లో పరిశోధనలు సాగించిన వీరంతా తమ అనుభవాల్ని మిగతావారితో పంచుకుని గ్రహాన్వేషణపై ఆసక్తి పెంచే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. స్టెమ్ సభ్యులుగా ఉన్న వీరు సైన్స్ రంగం వైపు పాఠశాల విద్యార్థుల అడుగులు పడేలా చూస్తున్నారు.

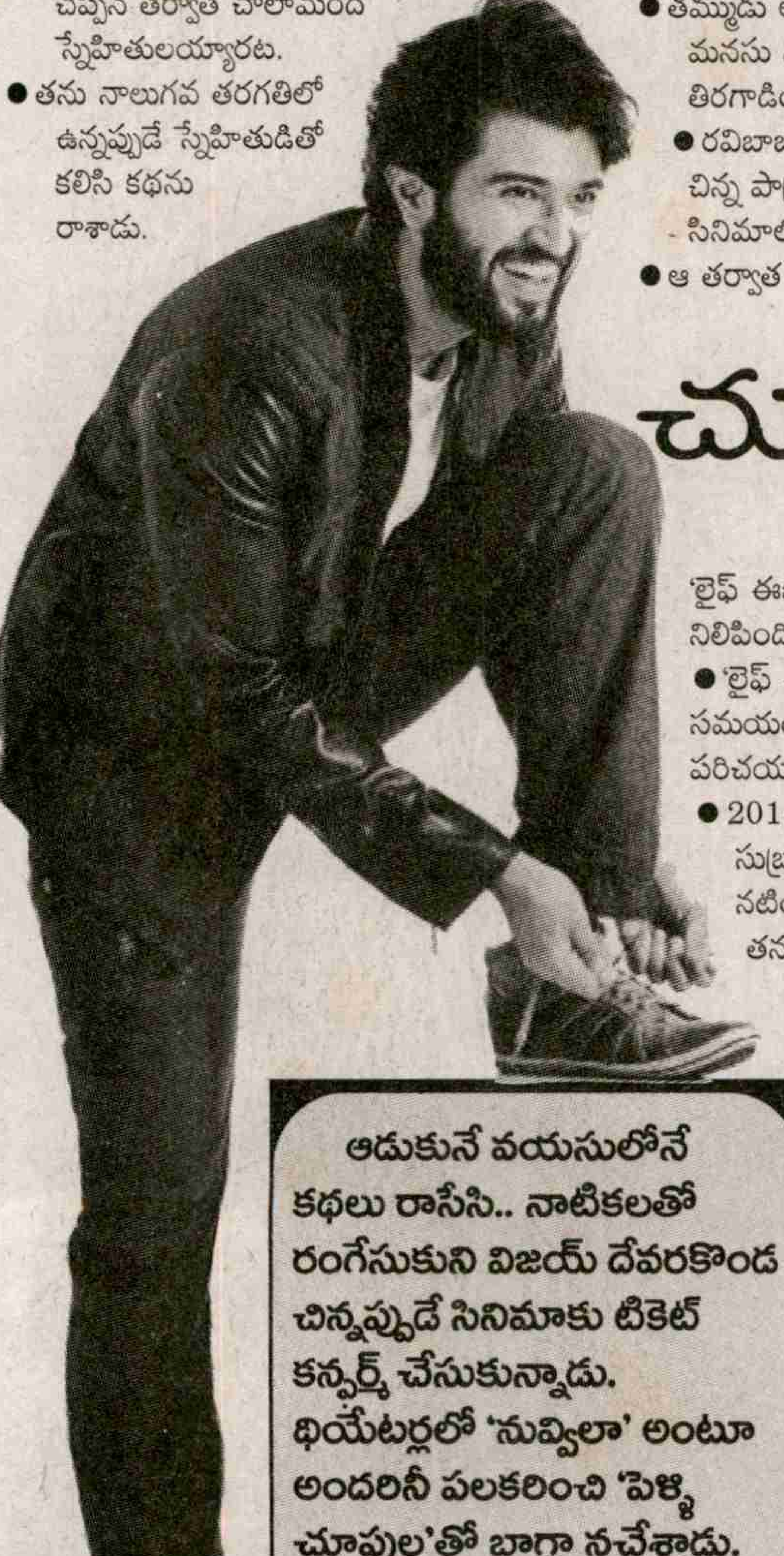
\- ప్రాణి

చూపుల్లోనే నచ్చేశాడు

మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో అచ్చంపేటలో విజయ్ సొంతూరు. నాన్న గోవర్ధన్‌రావు, అమ్మ మాధవి. తమ్ముడు ఆనంద్.

- మాధవి వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణురాలు. హైదరాబాద్‌లో శిక్షణా తరగతులను నిర్వహిస్తుంటారు.
- గోవర్ధనరావు టీవీ సీరియల్స్‌కు దర్శకుడిగా పనిచేస్తుంటారు. ఆయన సినీ నటుడు కావాలనే కోరికతో హైదరాబాద్‌కు వచ్చి స్థిరపడ్డారు.
- విజయ్, తన తమ్ముడు కలిసి పుట్టపర్తిలోని శ్రీ సత్యసాయి హైయ్యర్ సెకండరీ స్కూల్లో చదివారు.
- చిన్నప్పుడు తన నాన్న డైరెక్టర్ అని చెప్పిన తర్వాత చాలామంది స్నేహితులయ్యారట.
- తను నాలుగవ తరగతిలో ఉన్నప్పుడే స్నేహితుడితో కలిసి కథను రాశాడు.
- 8వ తరగతిలోనే నటనలో అరంగేట్రం చేశాడు విజయ్.
- 'సూత్రధార్' అనే నాటక సమాజంలో 3 నెలల వర్క్ షాపులో పాల్గొన్న విజయ్ హైదరాబాద్ థియేటర్ సర్క్యూట్‌లో ఎన్నో నాటకాల్లో నటించాడు.
- చదువుకునే రోజుల్లోనే రవీంద్రభారతిలో జరిగిన అనేక ఆంగ్ల నాటకాల్లో వేషాలు కట్టాడు. ఆ తరువాత సినిమాల్లో ప్రయత్నించాడు.
- విజయ్ 10వ తరగతిలోనే 90 కేజీల బరువు, 6 అడుగుల ఎత్తు ఉండేవాడు.
- ఇంటర్‌మీడియట్ చదివేటప్పుడు ఫిజిక్‌పై దృష్టిపెట్టాడు. రోజుకు 3 గంటలు టైక్వాండో సాధన చేసేవాడు.
- హైదరాబాద్‌లోని లిటిల్ ఫ్లవర్ కాలేజీ, బద్రుకా కాలేజీ ఆఫ్ కామర్స్‌లో డిగ్రీని పూర్తి చేశాడు.
- తమ్ముడు ఆనంద్ అమెరికాలో స్థిరపడితే విజయ్ మనసు మాత్రం నటనా రంగం చుట్టూతా తిరగాడింది.
- రవిబాబు దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'నువ్విలా'లో చిన్న పాత్రకు అవకాశం వచ్చింది. అలా సినిమాల్లో కనిపించాడు.
- ఆ తర్వాత శేఖర్ కమ్ముల దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'లైఫ్ ఈజ్ బ్యూటిఫుల్'లోని పాత్ర కెరీర్‌ను నిలిపింది.
- 'లైఫ్ ఈజ్ బ్యూటిఫుల్' షూటింగ్ సమయంలోనే సహాయ దర్శకుడు నాగ్ అశ్విన్ పరిచయమయ్యాడు.
- 2015లో నాగ్ అశ్విన్ దర్శకత్వంలో 'ఎవడే సుబ్రహ్మణ్యం' సినిమాలో నానితో కలిసి నటించాడు. దీనిలో నటించిన రుషి పాత్ర తనకెంతో మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టింది.
- ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయే పాత్ర విజయ్ దక్కించుకున్నాడు. ప్రధాన పాత్రలో లీనమై నటించడంతో సోలో హీరోగా లైన్ క్లియర్ అయ్యింది.
- 2016 'పెళ్ళి చూపులు'లో సోలో హీరోగా మారాడు. నేటి యువతకు ప్రతీకగా కనిపించే పాత్రలో తన నటనకు ప్రశంసలు అందాయి. ఈ సినిమా తన కెరీర్‌లోనే అతి పెద్ద హిట్‌గా నిలిచింది.
- పెళ్ళిచూపులు చిత్రంలోని ప్రశాంత్ పాత్ర తన మనసుకు ఎంతగానో దగ్గరైందట.
- అందరూ చిన్నప్పుడు డాక్టర్, ఇంజనీర్ కావాలనుకుంటారు కానీ విజయ్ మాత్రం డ్రైవరు కావాలనుకున్నాడట. ఆ చిత్రంలోని పాత్ర స్వభావం కూడా అలానే ఉంటుంది.
- సినిమాల్లో విజయ్ నటన చూసిన నిర్మాతలు ప్రియాంకాదత్, స్వప్నాదత్‌లు తమ సంస్థలో తరువాత తీయబోయే చిత్రాలలో నటించడానికి విజయ్‌తో అగ్రిమెంట్ చేసుకున్నారు.
- 'మేడం మీరేనా' అనే షార్ట్‌ఫిల్మ్‌ను కూడా చేసి విజయ్. దర్శకత్వం మీద ఇష్టాన్ని అలా తెలియజేశాడు.
- ప్రస్తుతం 'ద్వారక' విడుదలైంది. – సినిమా షూటింగ్ మొత్తం ద్వారక అనే అపార్ట్‌మెంట్‌లోనే తీశారు. అందుకే ఆ పేరు పెట్టారు.
- త్వరలో 'అర్జున్ రెడ్డి' అనే సినిమా చేయబోతున్నాడు. అందులో కనిపించబోయే పాత్ర ఇంతకు ముందు చేసిన పాత్రలకు చాలా విభిన్నంగా ఉంటుంది.
- నాగబాబు కూతురు నీహారిక చేసే రెండో చిత్రంలో హీరోగా విజయ్ కనబడబోతున్నట్లు సమాచారం.
- 'జాబ్ కావాలా', 'విషానంద స్వామి', 'రాశి ఫలాలు', 'ఫేస్‌బుక్ బాబా వర్సెస్ ద్వారకా బాబా' వంటి ఫన్నీ వీడియోల్లో కనిపిస్తూ యూట్యూబ్ యువతను ఆకట్టుకుంటున్నాడు.





ఆడుకునే వయసులోనే కథలు రాసేసి.. నాటికలతో రంగేసుకుని విజయ్ దేవరకొండ చిన్నప్పుడే సినిమాకు టికెట్ కన్ఫర్మ్ చేసుకున్నాడు. థియేటర్లలో 'నువ్విలా' అంటూ అందరినీ పలకరించి 'పెళ్ళి చూపుల'తో బాగా నచ్చేశాడు. చేసింది కొన్ని చిత్రాలే అయినా విలక్షణ పాత్రలతో వర్తమాన హీరోల్లో సమ్‌థింగ్ స్పెషల్ స్టేటస్‌లోకొచ్చాడు.

నవ్వుల్ - పువ్వుల్

దొంగ దొరికాడు

అప్పారావు దొంగతనానికి వచ్చిన దొంగని పట్టుకున్నాడు.

అప్పారావు : పట్టపగలే దొంగతనం చేయడానికి నీకు సిగ్గుగా లేదూ...

దొంగ : ఏం చేయను సార్...నాకు రేచీకటి....

తాగమన్నాడు

రాజు : ఆ డాక్టర్ పెద్ద తాగుబోతులా ఉన్నాడు.

రవి : ఏమైంది?... హాస్పిటల్‌కి తాగొచ్చాడా....

రాజు : కాదు టానిక్ రోజుకు ఐదు సార్లు తాగమన్నాడు...!!

ఇంగ్లిష్ కబురు

భర్త : ఏమైందోయ్ మన ఇంటి ముందు ఇంత మంది జనం ఉన్నారు.

భార్య : ఏంలేదండి మన అల్లుడు ముంబై నుండి వస్తున్నాడు అని ఎదురింటి పిన్నికి చెప్పా అంతే.....

భర్త : అలా చెప్తే ఇంత మంది ఎందుకు వస్తారు. ఏమన్నావో కాస్త వివరంగా చెప్పు.

భార్య : ఏం లేదండీ ఈ మధ్య నేను ఇంగ్లిష్ నేర్చు కుంటున్నాను కదా అదే ఇంగ్లిష్‌లో చెప్పా..

భర్త : అందే ఏమన్నావో చెప్పు

భార్య : 'టుడే సన్నీ డియోల్ ఈస్ కమ్మింగ్ టు మై హోం ఫ్రామ్ ముంబై...

భర్త :నీ ఇంగ్లిష్ గోలకాను.....అది సన్నీ డియోల్ కాదే 'సన్ ఇన్ లా'.

నలగని షర్ట్

వెంకి : వురేయ్ నువ్వు ఇవాళ వేసిన షర్టు మళ్లీ వేయవు. మీకు బాగా డబ్బుందా...

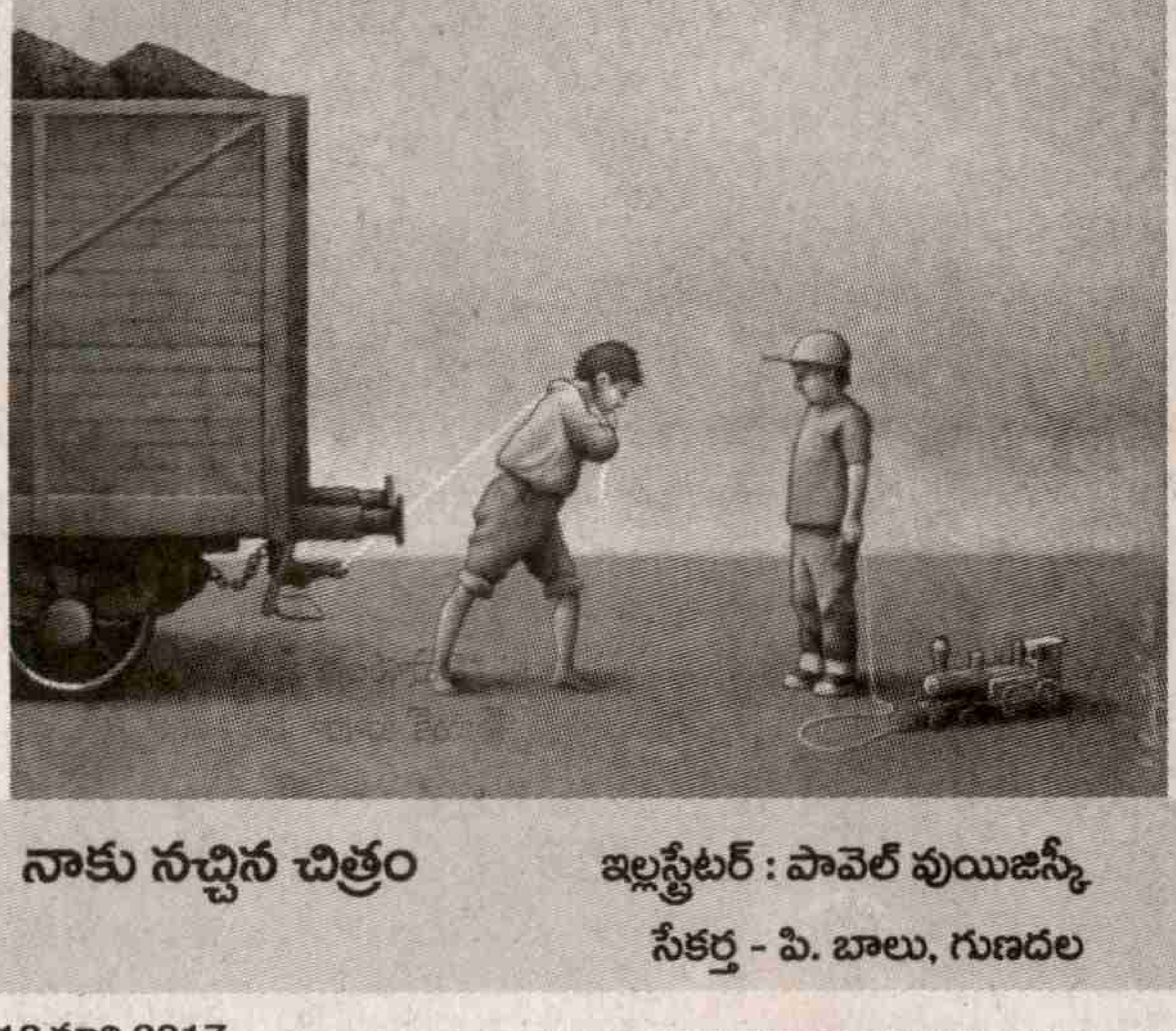
శ్రీను : కాదు మాకు లాండ్రీ షాపుంది.

నాన్నకు ప్రేమతో..

చింటు : నేను మా నాన్నకి నెలకు ఐదు ఉత్తరాలు రాస్తా..

బంటీ : సెల్ ఫోన్ వాడకుండా నువ్వు ఇంకా ఉత్తరాలు రాస్తున్నావంటే నువ్వు నిజంగా గ్రేట్!! ఇంతకీ ఉత్తరాల్లో ఏం రాస్తావు.

బంటీ : సెల్‌కి బ్యాలెన్స్ పంపమని..!!

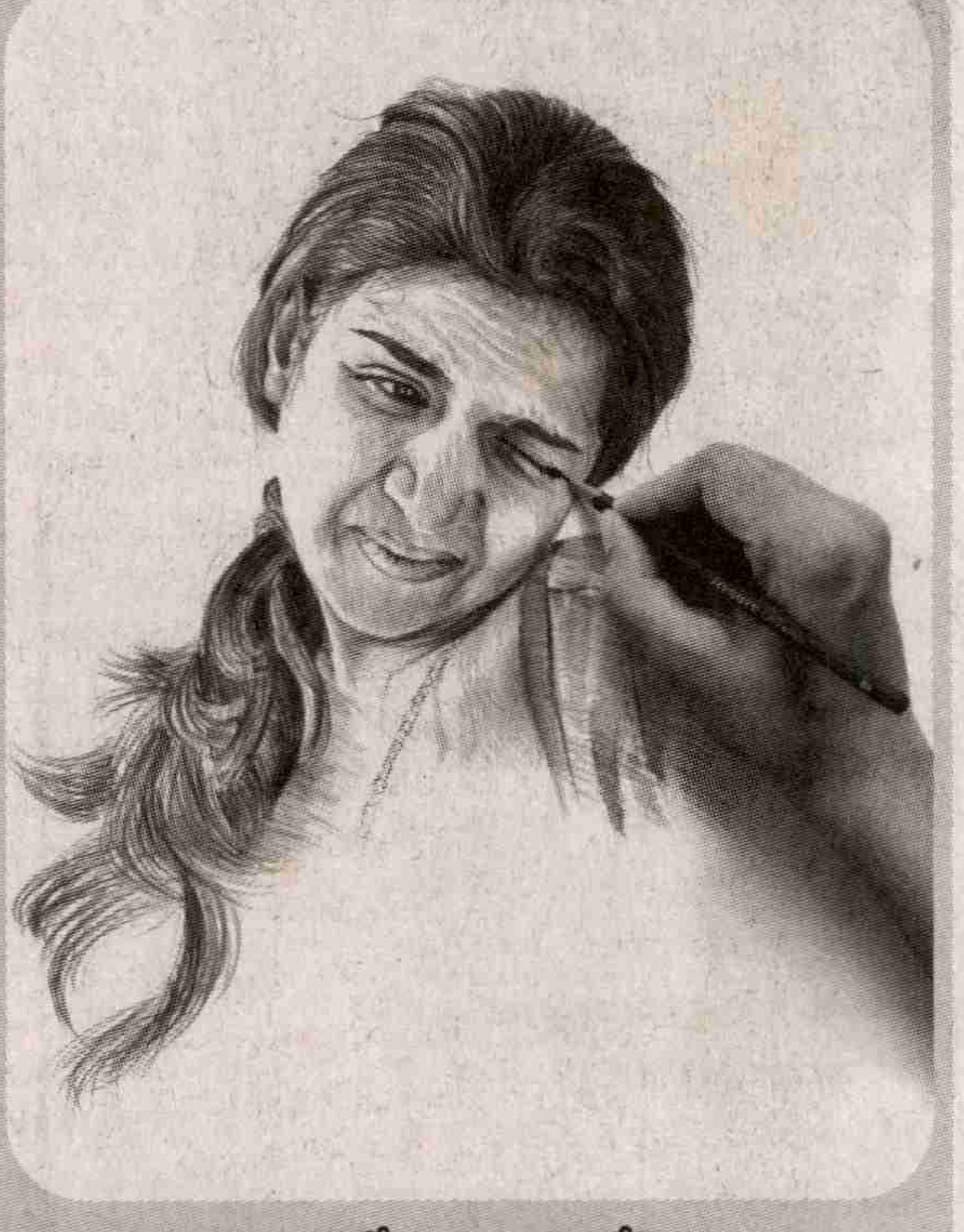


నాకు నచ్చిన చిత్రం

ఇల్లస్ట్రేటర్ : పావెల్ వుయిజిస్కీ

సేకర్త - పి. బాలు, గుణదల

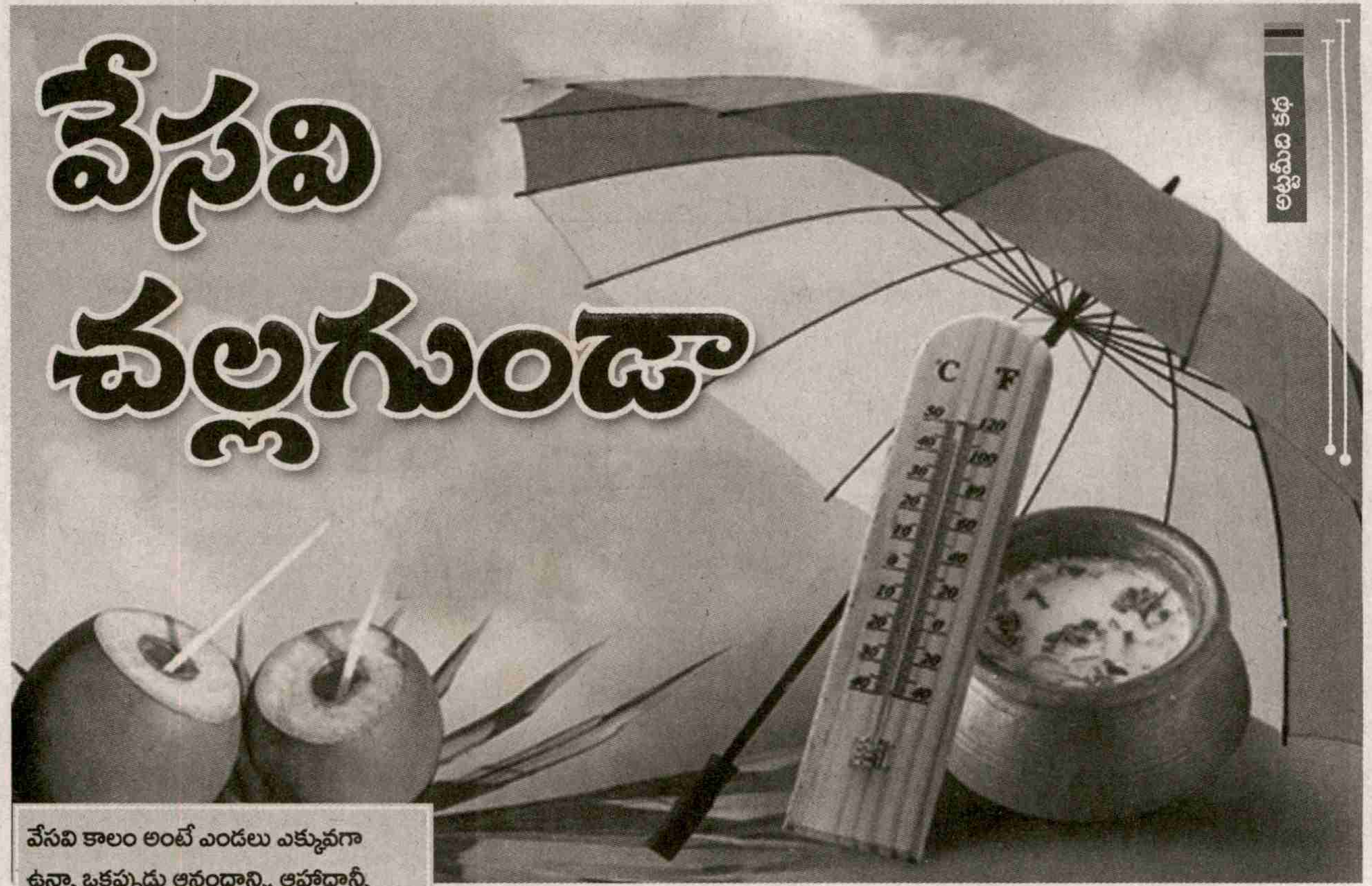
కిసుక్కు సిత్రం



అమ్మో! కంట్లో గుచ్చుకుంటుందేమో..!

అట్టమీద కథ

వేసవి చల్లగుండా



బెండాళం క్రిష్ణారావు
- 9493043888

వేసవి కాలం అంటే ఎండలు ఎక్కువగా ఉన్నా ఒకప్పుడు ఆనందాన్ని, ఆహ్లాదాన్నీ అందించిన కాలం. గ్లోబల్ వార్మింగ్ వల్ల ఉష్ణోగ్రతలు వేసవికి ముందు నుంచే తీవ్రంగా మారుతున్నాయి. వేసవి అంటే కేవలం ఎండలు మాత్రమే కాదు. వాటితో పాటు వచ్చే సమస్యలు చాలా ఉన్నాయి. వడగాలులు, డీహైడ్రేషన్, వడదెబ్బ, చెమట కాయలు, సెగ్గడ్డలు, నీటి కాలుష్యం వలన వచ్చే డయేరియా, వైరల్ జ్వరాలు, ఇతర వ్యాధులు ఇలా ఎన్నో సమస్యలున్నాయి. అయితే కాస్తా ముందు చూపుతో వ్యవహరిస్తే ఈ సమస్యల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఈ సీజన్లోనే ప్రత్యేకమైన తాటి ముంజెలు, కర్బూజా, మామిడి రుచులు, పనస పసందులు ఆనందంగా ఆస్వాదించొచ్చు. మరుమల్లెల పరిమళాలను ఆఘ్రాణించొచ్చు. ఎండలకు భయపడిపోయి ఇంట్లోనే కూర్చోవలసిన పని కూడా లేదు. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఎండల్లోనూ బయటకు వెళ్లొచ్చు. వాతావరణానికి తగిన విధంగా జీవనశైలిని మార్చుకుంటూ ఆహార పానీయాలు, ఆహార్యం విహారాల్లో కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే చాలు వేసవిని కూడా హాయిగా ఎంజాయ్ చేసేయొచ్చు.

షర్మిల ఇంటర్ చదువుతోంది. రోజూ సైకిల్ మీద ఊరి చివర్లోని కాలేజీకి వెళ్తోంది. ఆరోజు కూడా సైకిల్ మీద వెళ్లి పరీక్షలు రాసి తిరిగి ఇంటికి బయలుదేరింది. మధ్యాహ్నం వేళ కావడంతో బాగా ఎండ కాస్తోంది. కొద్ది దూరం వచ్చాక ఒంట్లో బాగా నీరసం అనిపించి సైకిల్ దిగి రోడ్డు పక్కన దానికి స్టాండ్ వేసేలోగానే స్పృహ తప్పి పడిపోయింది. అదే సమయానికి ఆ రోడ్డు మీదనుంచే వెనకాల కారులో వస్తున్న ఒక పెద్దాయన ఆమెను గమనించి, వెంటనే దగ్గరలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి చేర్చాడు. దాంతో షర్మిల ప్రమాదం నుంచి బయటపడింది.

మోహిని వ్యవసాయ కూలీ. ప్రతిరోజూ కూలిపనికి వెళ్లందే పూట గడవదు. ఎప్పటిలాగే ఆ రోజు కూడా పనికెళ్లింది. పని చేస్తున్నపుడు ఒక్కసారిగా తల తిరిగినట్టయ్యింది. అంతే పొలం గట్టుపై పడిపోయింది. తోటి కూలీలు పక్కనున్న చెట్టునీడలోకి తీసుకెళ్ళారు. చల్లటి నీళ్ళు ముఖాన చల్లి ఆమెను కాపాడారు. చాలా సేపటికిగానీ ఆమె కోలుకోలేకపోయింది.

రామయ్య వయసు అరవై ఏళ్ళు. బ్యాంకు పనిమీద పొరుగూరు వెళ్లాడు. అక్కడ పని పూర్తయ్యేసరికి మిట్టమధ్యాహ్నమైంది. బాగా ఎండెక్కింది. బస్టాండ్‌కు వచ్చేసరికి కళ్ళు తిరగడంతో పక్కనే ఉన్న బెంచీపై వాలిపోయాడు. బస్టాండ్‌లో ఉన్న ప్రయాణికులు వెంటనే అతని ముఖాన చల్లటి నీళ్ళు చల్లి తగిన సపర్యలు చేయడంతో బతికి బయటపడ్డాడు.

ఎండాకాలంలో బయట తిరిగితేనే ఇలా శరీరంలోని నీరంతా ఆవిరైపోయి ఎండ దెబ్బకు లోనౌతామనుకుంటే కొంత పొరపాటే. ఎందుకంటే బయట వాతావరణానికి అనుగుణంగానే ఇంట్లో కూడా వాతావరణం వేడెక్కిపోతుంది. ఇంటి గోడలు, పైకప్పు అంతా వేడెక్కిపోయి చివరికి ఏ వస్తువును ముట్టుకున్నా కాలిపోతుంటాయి. చెమట రూపంలో శరీరంలో నీరంతా బయటకు వెళ్లిపోతుంది. ఇలా ఎన్నో ఇబ్బందులు చుట్టుముడతాయి. అందుకే ఇంటా బయటా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

ఎండల ప్రతాపం రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. ఉదయం 8 గంటల నుండే వాతావరణంలో వేడి తీవ్రమౌతోంది. ముఖ్యంగా ఈ వేడి వాతావరణంతో పిల్లలకు, వద్ధులు ఎండ వేడిమిని తట్టుకోలేకపోతున్నారు. ఎండలు తీవ్రమైతే వడదెబ్బ సర్వసాధారణమౌతోంది. ఈ వడదెబ్బ వలన భౌతికంగా మాత్రమే కాకుండా, శరీరంలో వివిధ రకాల అవయవాలు, అవయవ వ్యవస్థలు, వాటి విధులు, ముఖ్యంగా నాడీ వ్యవస్థ ప్రమాదానికి గురౌతుంది. వేడి తిమ్మిరి, నీరసం, వేడి అలసటలు

ఆహారంలో అతి వద్దు

మండే ఎండల్లో చల్లదనం ఇచ్చే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం మాత్రమే ఆరోగ్యానికి మంచిది. అదే నోటి రుచికి తాపత్రయ పడి ఆహారం విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే ఆ తర్వాత సమస్యలు తప్పవు. పరిశుభ్రమైన శాకాహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మాంసాహారానికి వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. శాకాహారంలో కూడా మసాలాలు ఎక్కువగా వాడినవి, వేపుళ్లు అంత మంచివి కావు. నూనె వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకోవటం ఉత్తమం. ఉదయం పూట నూనె వంటలు కాకుండా, ఆవిరి కుడుములు ఇడ్లీలు తినడం చాలా మంచిది. శరీరానికి చల్లదనం ఇచ్చే అన్నిరకాల పండ్లను సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఐస్ తక్కువగా వేసుకుని పండ్ల రసాలను కూడా ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు. చల్లని మజ్జిగ, పెరుగు, వాటితో తయారుచేసిన లస్సీలు తాగాలి. వీటికి వివిధ రకాల పండ్లను కలిపి తీసుకుంటే ఇంకా మంచిది. కీరదోసలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. వీటిలో పీచు పదార్థంతో పాటు.. నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి డీహైడ్రేషన్ నుంచి రక్షించడమే కాకుండా, శరీరాన్ని బాగా చల్లబరుస్తాయి. నిమ్మరసం తీసుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అంతేకాదు ఎండ దెబ్బ నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. కొద్దిగా చక్కెర, ఉప్పు, నిమ్మరసం కలిపి తయారు చేసిన చల్లని షర్బత్‌ను తాగితే శరీరానికి చాలా మంచిది. కొవ్వు, చక్కెరల దృష్ట్యా ఐస్‌క్రీంను కొద్ది మొత్తంలో మాత్రమే తీసుకోవాలి. పిల్లలకు మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్లు, గ్లూకోజ్ నీళ్లు, నిమ్మరసం, ఎండు ఖర్జూరం నానబెట్టిన నీళ్లు, సగ్గుబియ్యం కాచిన నీరు, గ్లాసుడు నీళ్లలో చిటికెడు ఉప్పు, ఓ స్పూన్ పంచదార కలిపి ఒ.ఆర్.ఎస్.ఎస్ ద్రావణంలా కలిపి ఇస్తే మంచిది.

వేసవిలో ఈ పండ్లతో ఆరోగ్యానికి మేలు

ప్రకృతిలో సహజంగా లభించే పండ్లు తినడం ఎప్పుడైనా మంచిదే. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రతని క్రమబద్ధంగా ఉంచడానికి పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. సిట్రస్ గ్రూపుకు చెందిన నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, కమలా ఫలం, ఉసిరి, ఫైనాపిల్, నల్ల నేరేడు, ద్రాక్ష, జామలతోపాటు మామిడి, బొప్పాయి, పనస, సపోటా, ఖర్జూరం, ఆపిల్, అరటి, సీతాఫలం, పుచ్చకాయలు ఈ సీజన్‌లో బాగా లభిస్తాయి. పుచ్చకాయలు శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. శరీరానికి కావాల్సిన ఖనిజ లవణాలు, పోషకాలను ఇవి అందిస్తాయి.

కలుగుతాయి. చిన్న పిల్లల్లో మాత్రమే కాకుండా వయసు మీరిన వాళ్ళలో గుండెపోటుకి కూడా ఇది దారి తీస్తుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ లేదా అంత కన్నా ఎక్కువ అవటాన్ని వడదెబ్బ గురవటం అంటారు. ఈ సమయంలో అలసట, శరీరం నుండి వేడి బయటకి రావటం మాత్రమే కాకుండా ఎక్కువగా శరీరం డీ-హైడ్రేషన్‌కు లోనౌతుంది. ఈ సమయంలో డోకులు, వాంతులు, అలసట, బలహీనంగా అవటం, తలనొప్పి, కండరాల తిమ్మిర్లు, కళ్ళు తిరగడం, మైకం వంటివి కలుగుతాయి. వడదెబ్బకు వెంటనే చికిత్స అందించాలి. ప్రతి యేటా వేసవిలో వడదెబ్బతో మృతి చెందుతున్నవారు దేశవ్యాప్తంగా వేల సంఖ్యలో ఉంటున్నారంటే దీని తీవ్రత ఏమిటో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కొబ్బరి నీళ్లు - చెరుకు రసం

కొబ్బరి నీళ్లను ఎక్కువగా తాగాలి. శరీరాన్ని చల్లబరచడమే కాక తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీరు తాగితే మూత్ర విసర్జన సాఫీగా అయి కిడ్నీలకు సంబంధించిన వ్యాధులు దరి చేరవు. సోడియం, పొటాషియం సరైన శాతంలో ఉండటం వల్ల విరేచనాలు, వాంతులు, నీరసం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒక కొబ్బరి బొండాంలో సుమారు 250 ఎమ్ఎల్ నుంచి 500 ఎమ్ఎల్ వరకు నీరు ఉంటుంది. కొబ్బరి నీటితో పాటు కొబ్బరి గుజ్జులో కూడా పోషకాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. దాహార్తి తీర్చడానికి, శరీరం చలువ చేయడానికే కాదు, కొబ్బరి నీళ్ళు ఎంత ఎక్కువ తాగితే అంత మంచిది. ఒక గ్లాసు కొబ్బరి నీళ్ళు ఒక సెలైన్ వాటర్ బాటిల్‌తో సమానమైనదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వేసవి తాపం నుంచి శరీరాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే మంచినీటిని ఎప్పటికప్పుడు తాగాలి. చెరకు రసాన్ని కూడా తీసుకోవాలి. చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు అపారంగా ఉంటాయి. తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఎప్పటికప్పుడు మజ్జిగలో నిమ్మరసం కలుపుకుని తాగితే చాలా మంచిది.

కొత్త రుచులు తెచ్చే వేసవి- తాటి ముంజెలు

వేసవి సీజన్ వేడినే కాదు ప్రకృతి సహజమైన కొత్త రుచులను కూడా అందిస్తుంది. అందులో ముఖ్యమైనవి తాటి ముంజలు. వీటిని ఐస్ ఆపిల్స్‌గా పిలుస్తుంటారు. ఈ ముంజలు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మంచి చలువ కూడా. కేలరీలు, విటమిన్లు అధికంగా ఉన్న ఈ ముంజలను తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఆరు అరటిపండ్లలో ఉండే పొటాషియం ఒక్క తాటి ముంజలో ఉంటుంది. బి.పిని అదుపులో ఉంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఎముకలను బలంగా ఉంచుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. శరీరం కూడా ఎంతో చల్లగా, హాయిగా ఉంటుంది. తాటి ముంజను తొలవగానే మధ్యలో కొంత నీరు ఉంటుంది. వీటిలో అధికంగా తేమ, తక్కువ కొవ్వు పదార్థాలు కలిగి చిన్నారులకు, హృద్రోగులకు, షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు, స్థూలకాయులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఏ, బి, సి విటమిన్లు ఐరన్, జింక్, పాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు అందుతాయి. కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. పొటాషియం శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలను తొలగిస్తుంది. అలసట, నీరసం ముంజలు తింటే తగ్గుతాయి. ట్యూమర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కణాలను అభివద్ధి చేసే పెట్రో కెమికల్స్, ఆంథోసైనిన్ లాంటి వాటిని నిర్మూలిస్తాయి.

పచ్చి మామిడితో వేసవి తాపానికి చెక్

ఈ సీజన్లో లభించే మామిడికాయలు వేసవి తాపానికి సమర్థవంతంగా అడ్డుకట్ట వేస్తాయి. వేసవి తాపానికి, వడదెబ్బకు గురైనవారు పచ్చి మామిడికాయను తరిగి ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి.. దానిలో చక్కెర వేసి బాగా కలపాలి. ఇలా తయారు

చేసుకున్న దానిని తాగితే వడదెబ్బ బారి నుంచి బయటపడతారు. పచ్చి మామిడి ముక్కలపై కాస్త ఉప్పు వేసి తింటే దాహార్తి తగ్గుతుంది. ఇంతే కాకుండా చెమట ద్వారా శరీరంలోని లవణాలు, రక్తంలోని ఐరన్ వంటివి బయటకు పోకుండా ఆపుతుంది. వేసవిలో సంభవించే డయేరియా, రక్త విరేచనాలు, ఫైల్స్, వికారం, అజీర్తి, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలకు మామిడి పిందెల్ని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసి వాటికి ఉప్పు, తేనెను కలిపి తింటే మంచి ఔషధంలాగా పనిచేస్తుంది. పచ్చిమామిడితో మిరియాలు, తేనె కలిపి తిన్నట్లయితే...పచ్చ కామెర్లు వ్యాధి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. పచ్చి మామిడికాయలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. గుండె కండరాలను బిగుతుగా చేసే శక్తి మామిడికి ఉంది. చర్మాన్ని మిలమిలా మెరిసేలా చేసే శక్తి కూడా మామిడిలో అధికంగా ఉంది.

చర్మాన్ని కాపాడుకోండి

వేసవికాలంలో చర్మాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా సంరక్షించుకోవాలి. అతినీలలోహిత కిరణాల వల్ల చర్మంపై ముడతలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. ఈ కిరణాలు చర్మం లోపలి పొరల్లోకి చొచ్చుకుపోయి కొల్లాజెన్‌ను దెబ్బతీస్తాయి. దీంతో చర్మంపై ముడతలు ఏర్పడతాయి. ఎండలో బయటకు వెళ్లడం తప్పదనుకుంటే ఎస్‌పీఎఫ్-15 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ లోషన్‌ను శరీరంపై ఎండ పడే భాగాల్లో రాసుకోవాలి. చర్మంపై రోజంతా తేమ ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీనికై నీరు కలిసిన మాయిశ్చరైజింగ్ క్రీమును రాసుకోవాలి. దానికంటే ముందుగా ముఖంపై రోజ్ వాటర్‌ను రాసుకుంటే మంచిది. చర్మం బాగా పొడిబారిపోయినప్పుడు సబ్బుతో ఎక్కువ సార్లు కడగకూడదు. దీనికి బదులుగా వీలైనన్ని సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే తాజాగా ఉంటుంది. పల్చటి కాటన్ వస్త్రాలు, ముఖ్యంగా లైట్ కలర్స్ ధరించడం మేలు. చేతులను కప్పే షర్టులను ధరించాలి. తలకు టోపి పెట్టుకోవడం, గొడుగు వాడడం వల్ల సూర్యకిరణాల నుంచి కొంతవరకూ రక్షణ లభిస్తుంది. కీరదోస, క్యారట్, బీట్‌రూట్ లాంటి పచ్చికూరగాయలను కూడా తినడం చర్మానికి మంచిది. చర్మంపై పేరుకుపోయిన వ్యర్థాల వల్ల చెమట పొక్కులు వస్తాయి. ఆ పొక్కులు ఇన్ఫెక్షన్‌తో సెగగడ్డలుగా మారుతాయి. వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

ఏడింటికల్లా..

ఈ సీజన్లో ఉదయం ఏడింటి వరకూ వచ్చే ఎండ చాలా మంచిది. ఇది చర్మానికి అవసరమైన విటమిన్లను అందిస్తుంది. శరీరంలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తితో పాటు, డి విటమిన్, కాల్షియం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. కానీ ఆ తర్వాత నుంచి మాత్రం భానుడి భగభగలు మొదలవుతాయి. కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్రలో చర్మ కాన్సర్ ఉన్నవాళ్లు వీలైనంత వరకూ ఎండలో తిరగకూడదు. సమ్మర్ అంతా బి, సి, ఇ, విటమిన్లు, కెరోటిన్, సెలీనియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా లభించే ఆహారాన్నే ఎంచుకోవాలి. ద్రాక్ష, చెర్రీ, బెర్రీలు, ఆపిల్, గ్రీన్‌టీ, ఉల్లిపాయ, బొప్పాయి, నిమ్మజాతిపండ్లు లాంటి ఫ్లేవనాయిడ్ల ఆధారిత ఆహారానికి ఎక్కువగా ప్రాధాన్యమివ్వాలి. వీటివల్ల శరీరంలో తేమ శాతం పెరిగి అలసట దూరమవుతుంది.

జుట్టుని సంరక్షించుకోండి

వేసవిలో కేశ సంరక్షణ కూడా చాలా ముఖ్యం. జుట్టును మరీ పొడవుగా ఉంచుకోకుండా వీలయినంత తక్కువగా ఉంచుకుంటే మంచిది. ఎండకు శిరోజాలు దెబ్బతినకుండా ఉండడానికి కండిషనర్ క్రీమును రాసుకోవడం తప్పనిసరి. హెన్నా చాలా చక్కని కండీషనర్‌గా ఉపయోగపడుతుంది. వేసవిలో ఎక్కువగా స్విమ్మింగ్ చేయడం చాలా మందికి అలవాటు. అయితే స్విమ్మింగ్ ఎక్కువ సమయం చేయడంవల్ల నీళ్లలో ఉండే క్లోరిన్ కేశ సౌందర్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. కనుక స్విమ్మింగ్ చేసేటప్పుడు తప్పకుండా తలకు మాస్క్ ధరించాలి.

కాటన్ దుస్తులే బెస్ట్

వేసవి ఎండకు చెమటలు కక్కే శరీరం నుంచి తడిని బాగా పీల్చగల ఖాదీ దుస్తులు ధరిస్తే ఎంతో హాయిగా ఉంటాయి. ఖద్దరు ప్రకృతి సహజమైనది. కాబట్టి చర్మానికి మేలు. చెమట పోయదు. గాలి బాగా తగులుతుంది. శరీరం నుండి చెమట వాసన రానివ్వదు. సింథటిక్ ఫ్యాబ్రిక్ కొందరికి పడదు ఎలర్జీతో వచ్చే ర్యాష్ సమస్య ఖద్దరుతో వుండదు. ఇది ఏ సీజన్‌లో అయినా, ఎటువంటి వాతావరణంలోనైనా ధరించవచ్చు.

ఎండల్లో పిల్లల సంరక్షణ ముఖ్యం

ఎండాకాలం ఎవరైనా జాగ్రత్తగానే వుండాలి. కానీ పిల్లల్ని మరింత జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. కారణం.. అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల, కలుషితమైన నీరు, ఆహారం వల్ల, వేడిని అధిగమించడానికి తీసుకునే శీతల పానీయాల వల్ల పిల్లలు ఈ కాలంలో జబ్బుపడుతూ వుంటారు. అలా కాకుండా వేసవి సెలవులు ఆనందంగా గడపాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి.

బయట వాతావరణం చాలా వేడిగా వుంటే పిల్లల శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. దాన్ని నియంత్రించే కేంద్రం పిల్లల మెదడులో చాలా బలహీనంగా వుంటుంది. అందుకని వడదెబ్బ తగిలే అవకాశం వారిలో ఎక్కువ. పిల్లల చర్మం వైశాల్యం ఎక్కువగా వుండటం వల్ల వారి ఒంట్లో నీరు వేగంగా ఆవిరై పోవచ్చు. అలా కూడా వారికి వడదెబ్బ తగలవచ్చు. నీళ్ళు, ఇతర ద్రవాలు తాగకుండా మొరాయించే పిల్లలు ఎండల్లో తొందరగా నీరసించిపోతారు. ఆరుబయట ఎండలో ఎక్కువసేపు తిరిగినా, ఆడినా చెమట ద్వారా లవణాలు కోల్పోయి నీరసించిపోతారు. తలనొప్పి కూడా రావచ్చు. ముఖ్యంగా ఆరేళ్ల లోపు పిల్లల్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే, శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగిన వెంటనే వారికి ఫిట్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

ఎండ తీవ్రంగా ఉన్న సమయాల్లో పిల్లలని ఇళ్ళలోనే వుంచి కథలు చెప్పూ, పాటలు

వెంటాడే వ్యాధుల కాలం

వేసవికాలంలో వండిన పదార్థాలు త్వరగా చెడిపోతాయి. మంచినీటి సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. జలవనరులు కాలుష్యానికి గురౌతాయి. ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా కలుషిత నీటి వలన, నిలవ ఆహారం వలన వాంతులు, విరేచనాలు కావచ్చు. ఇంట్లో కన్నా బయట తింటే ఈ లక్షణాలు మరింతగా కనిపిస్తాయి. దాహం వేసి ఎక్కడపడితే అక్కడ ఏదో ఒక నీరు తాగితే కూడా జబ్బుపడవచ్చు. వంట్లో నీరు హరించుకుపోయి 'డీహైడ్రేషన్' సంభవిస్తే, ఒకోసారి మూత్రం పూర్తిగా ఆగిపోయి. దాని ప్రభావం మూత్రపిండాలపై పడి రీనల్ ఫెయిల్యూర్ వల్ల ప్రాణహాని కూడా జరగవచ్చు. కలరా, టైఫాయిడ్, కామెర్ల వంటి వ్యాధులు కలుషిత ఆహారం వల్ల వ్యాపిస్తాయి. శీతల పానీయాల్లో వాడే ఐస్ ముక్కలు ఏ నీటితో తయారయ్యాయో నియంత్రణ లేనప్పుడు తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు సంభవిస్తాయి.

ఎండాకాలంలో మాంసాహారం త్వరగా చెడిపోతుంది. నిలువచేసిన పదార్థాలతో చాలా సీరియస్ వ్యాధులు వేధిస్తాయి. ఈ వ్యాధులు ఈగల వల్ల మరింత వేగంగా వ్యాపిస్తాయి. ఎండాకాలం కళ్ళ కలక వేగంగా వ్యాపిస్తుంది. దుమ్ముధూళి వల్ల, వేడి వల్ల కంటి ఇన్ఫెక్షన్ త్వరగా పాకిపోతుంది. ఒకోసారి చూపు మందగించి, రెటినాపై కూడా ప్రభావం చూపవచ్చు.

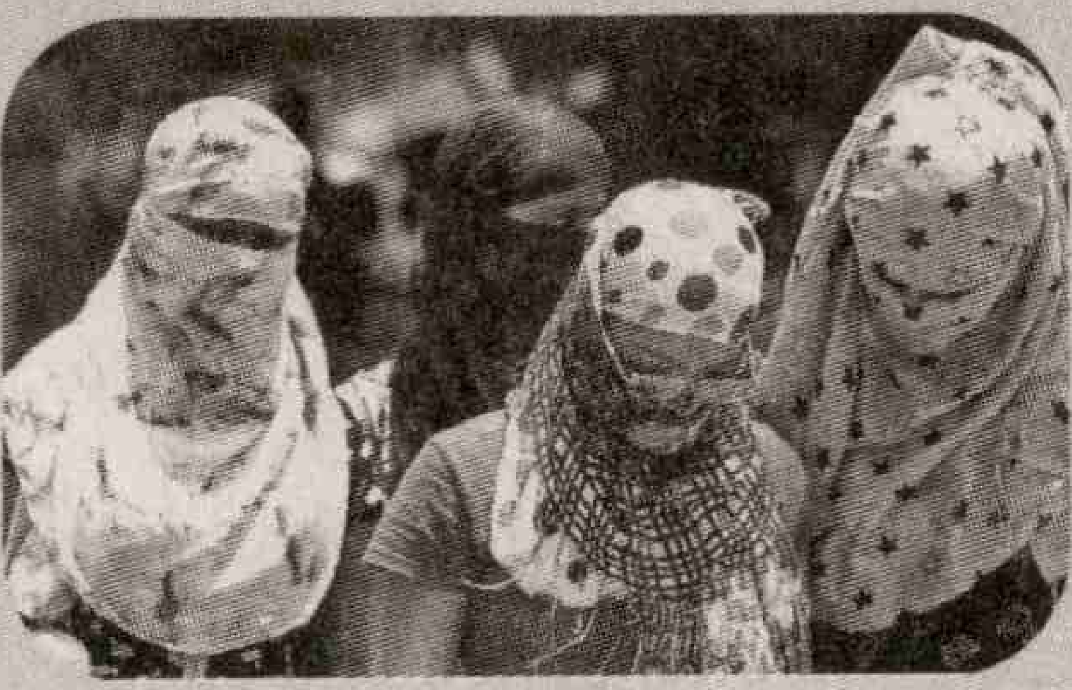
గవద బిళ్ళలు, టైఫాయిడ్, పొంగు, హైపటైటిస్ 'ఎ' కామెర్లు కూడా ఎండాకాలంలో బాగా వ్యాపిస్తాయి. మూత్ర సంబంధ ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఈ సమయంలో సీజన్లో చిన్నారులు జలుబు, దగ్గు, గొంతునొప్పి, నిమోనియా వ్యాధి బారిన పడే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. కలుషిత నీటి వల్ల వాంతులు, విరేచనాలు, అమీబియాసిస్, రక్త విరేచనాలు (డీసెంట్రీ), గ్యాస్ట్రో ఎంట్రైటిస్, టైఫాయిడ్, కామెర్లు వంటి వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం ఉంది. బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వల్ల డయేరియా వ్యాప్తి చెందుతుంది. దీని వల్ల విరేచనాలు అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. పిల్లలకు తట్టు (అమ్మవారు) ఎక్కువగా వస్తుంది. ఇది వైరస్ వల్ల సోకుతుంది. లక్షణాలు కనిపిస్తే అప్రమత్తంగా ఉండటంతో పాటు సమీపంలోని వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

ఎండదెబ్బకు దొరక్కుండా

ఎంత ఎండలు భయపెడుతున్నా జీవన గమనంలో బయటకు వెళ్లక తప్పదు. అయితే ఎండ మూలంగా వచ్చే వడదెబ్బ నుంచి కొంతైనా రక్షణ పొందాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే.

- బయటకి వెళ్లినపుడు వాటర్ బాటిల్‌ను తీసుకు వెళ్లాలి.
- వీలైనంత వరకూ చల్లని ప్రదేశాలలో ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి.
- ఇంట్లో వాతావరణం చల్లగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.
- ఎండలోకి వెళ్లేవారు సన్‌స్క్రీన్ లోషన్స్ తప్పనిసరిగా వాడాలి.
- పండ్ల రసాలు, కొబ్బరి నీళ్లు తగినంత తాగాలి.
- రోజుకు కనీసం నాలుగు లీటర్ల మంచినీరు తప్పక తీసుకోవాలి.
- వదులుగా ఉండే లేత రంగు దుస్తులు ధరించాలి.
- ఎండలో ప్రయాణించే వారు గొడుగు, హెల్మెట్, గ్లౌజ్‌లు వాడాలి.
- తీసుకునే ఆహారంలో తగినంత ఉప్పు, నీరు, పోషక విలువలు ఉండేవిధంగా చూసుకోవాలి.
- ఆల్కహాల్, సిగరెట్, టీ, కాఫీ, కూల్‌డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.
- ముఖ్యంగా పసి పిల్లలపై ఎండ ప్రభావం పడకుండా చూసుకోవాలి.
- ఉదయం 8 గంటలలోపే పిల్లలకు స్నానాలు ముగించాలి.
- పిల్లలకు లేతరంగుల్లోని పలుచని బట్టలు వేయాలి.
- ఎండలో బయటికి వెళ్లే సమయంలో కళ్లద్దాలు, లోషన్లు వాడాలి.
- చిన్న పిల్లలకు తల్లి పాలు తప్పనిసరిగా పట్టించాలి.
- ఎలక్ట్రోలైట్ ద్రావణాలను తాగటం చాలా మంచిది.



పుస్తకాలు చదివిస్తూ, బొమ్మలు వేయిస్తూ, పిల్లల సినిమాలు చూపిస్తూ కాలక్షేపం చేయాలి. రోజూ రకరకాల ద్రవాలు తాగించాలి. రెండేసి గంటలకి ఒకసారి మూత్రం సాఫీగా పోసేలా చూడాలి. గది చుట్టూ చల్లటి గుడ్డలు వేలాడదీయాలి. రెండు పూటల స్నానం చేయించాలి. బయటికి వెళ్తే గొడుగు, టోపీ వాడాలి. దోమలు కుట్టకుండా రాత్రి పూట పైజామా లాల్చీ లాంటి బట్టలు తొడగాలి. తాజా ఆహారం మాత్రమే పెట్టాలి. బయటకి వెళ్ళాలంటే సరైన సమయాలు ఎంచుకోవాలి. ఆటలు, ఈత నేర్పించాలంటే తెల్లవారుజామునే వెళ్లి ఎండ ముదరక ముందే ఇంటికి చేరుకోవాలి. టీకాలన్నీ సకాలంలో వేయించి, టీకాలతో నివారించగల వ్యాధులన్నిటినీ నిరోధించాలి.

వేసవి విహారానికి వెళ్తున్నారా

వేసవి సీజన్లోనే ఎక్కువమంది టూర్లకు వెళుంటారు. పెళ్లిళ్లు, ఫంక్షన్లు కూడా ఇప్పుడే ఎక్కువ. ఈ సమయంలో ప్రయాణాలు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. దూరప్రయాణాలు చేసినప్పుడు కాలుష్యం, నీటి ప్రభావం సమస్యలు తప్పవు. అలాంటప్పుడు ఇంటికి చేరాక కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ప్రయాణంలో ఆహారం మీద కూడా దృష్టి పెట్టాలి. ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, విటమిన్ 'బి' లభించే ఆహారానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ముదురు ఆకుపచ్చ రంగులో లభించే కాయగూరలు, బీన్స్, నట్స్, గుడ్లు, తృణధాన్యాలు, క్యారెట్లు, ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది. రైడింగ్ వెళ్లేవారు పుష్కలంగా నీటిని తీసుకోవాలి. తరచూ నీటిని తీసుకోవడం వలన శరీరానికి ఎక్కువగా ఆక్సిజన్ అందుతుంది. నీటి కోసం ప్రతిసారి వాహనాన్ని ఆపకుండా రెండు లీటర్ల వాటర్ క్యాన్‌ను మీ వెంట తీసుకెళ్లాలి. రహదారుల పక్కన అమ్మే కొబ్బరి నీళ్లు తీసుకోవడం వలన వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది. పొరలు పొరలుగా ఉన్న దుస్తులు ధరించాలి. ప్రయాణం మొదట్లో చల్లగా ఉన్న వాతావరణం తరువాత భరించలేని వేడిగా మారిపోతుంది. ఇలాంటి సమయంలో పొరలుగా ఉన్న దుస్తులు ధరించడం వలన వేడిని బట్టి ఒక్కొక్క పొరను విప్పేయడం లేదా ధరించడం చేయవచ్చు. తద్వారా మీ శరీరానికి స్థిరమైన వేడి అందుతుంది. శరీరానికి చక్కగా గాలి తగులుతుంది.

కూల్ డ్రింక్స్ వద్దు

ఎండా కాలంలో చాలామంది కూల్‌డ్రింక్స్ విపరీతంగా లాగించేస్తారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరం. కూల్‌డ్రింక్‌లో 10 చెంచాలకు సరిపడా పంచదార ఉంటుంది. సాధారణంగా ఇంత మోతాదులో చక్కెర తింటే వాంతులు అవుతాయి. కాని కూల్ డ్రింక్‌లో ఉండేటువంటి ఫాస్ఫోరిక్ యాసిడ్ వాంతులు రాకుండా చేస్తుంది. ఇది రక్తంలో చేరడం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ అమాంతంగా పెరిగిపోతాయి. దీని ద్వారా ఈ షుగర్ కొవ్వుగా మారి బరువు పెరుగుతారు.

కూల్‌డ్రింక్‌లో ఉండే కెఫిన్ మెల్లమెల్లగా శరీరంలో చేరుతుంది. దీనితో రక్తపోటు పెరుగుతుంది. శరీరంలో డోపమైన్ అనే ఓ కెమికల్ ఉత్పత్తి జరుగుంది. ఇది చిన్న మోతాదులో డ్రగ్స్ తీసుకున్నట్టే. కూల్ డ్రింక్‌లో ఉండే ఫాస్ఫోరిక్ యాసిడ్ చిన్న పేగులలో చేరడంతో, అక్కడ ఉండే కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి వాటికి అడ్డు కట్ట వేస్తుంది. దీనితో తరచుగా మూత్రవిసర్జన జరగడంతోపాటు, డీహైడ్రేషన్, దాహం లాంటివి పెరుగుతాయి. కూల్‌డ్రింక్ తాగితే దంతాల మీద బ్యాక్టీరియా చేరి దంతాలు పుచ్చిపోవడం, చిగుళ్ళ వాపు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. శరీరానికి ఇంత హాని కలిగించే కూల్ డ్రింక్‌లకు దూరంగా ఉండాలి.

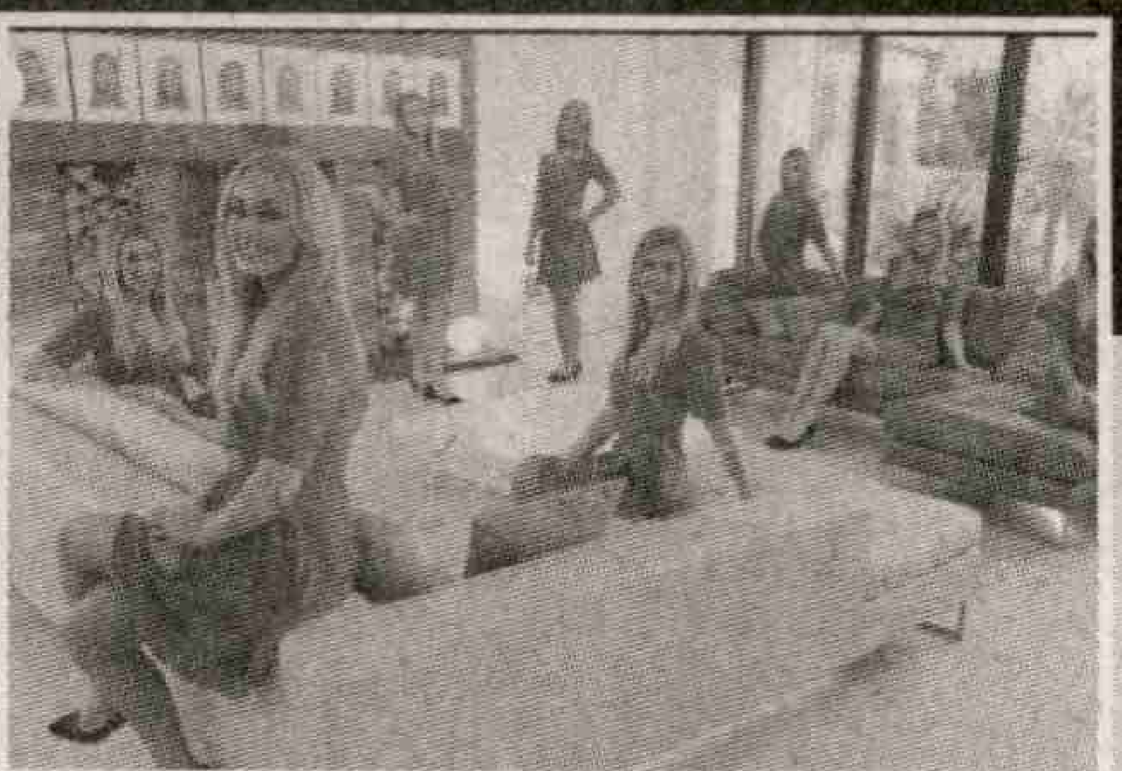
ఏసీలు అనారోగ్య హేతువులు

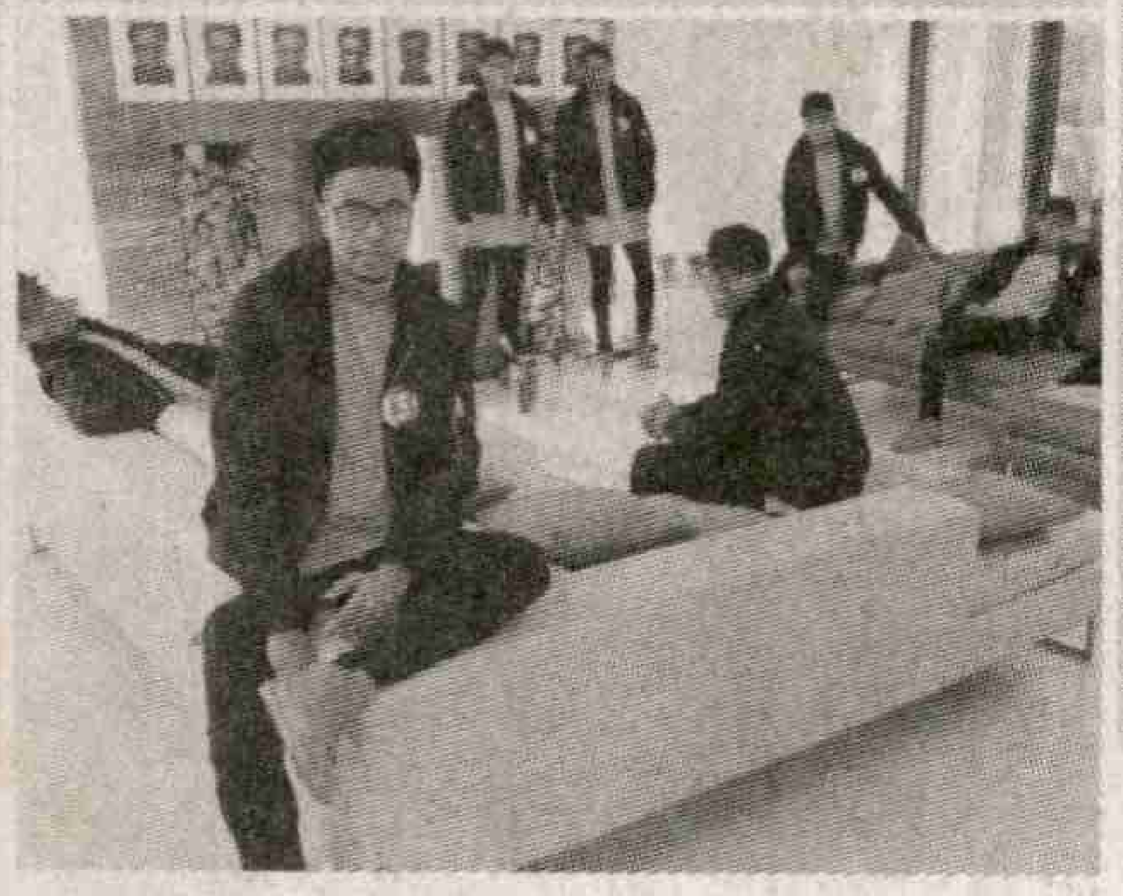
వేసవి సీజన్లో ఎక్కువమంది ఏసీ గదుల్లో గడుపుతుంటారు. అయితే దీని వల్ల లాభం కన్నా శరీరానికి నష్టమే అధికంగా ఉంటుంది. ఏసీ వినియోగంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే పలు శ్వాస కోశ సమస్యల బారిన పడే అవకాశం ఉంది. చల్లని గాలికోసం ఏసీ వాడే మాట నిజమే అయినా మరీ తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలు పనికిరావు. ఉష్ణోగ్రత తగ్గేకొద్దీ ఫంగస్‌తో బాటు పలు క్రిములు వద్ధి చెంది గాలితో బాటు ఊపిరితిత్తులలోకి చేరి తుమ్ములు, శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణమవుతుంది. ఈ పరిస్థితినే వైద్య పరిభాషలో 'హైపర్ సెన్సిటివిటీ' అంటారు. ఈ పరిస్థితిని నివారించేందుకు ఎప్పటికప్పుడు ఏసీలలోని కండెన్సర్, కాయిల్స్ లను పరీక్షించి ఏమైనా మరమ్మతు అవసరమైతే చేసుకోవాలి. బయటి వాతావరణానికి కాస్త అటూ, ఇటూగా ఉష్ణోగ్రతలు ఉండేలా చూసుకుంటే మంచిది. ఏసీలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేస్తూ, పనితీరు లోపాలుంటే వెంటనే సరిచేస్తుండాలి. లేకపోతే ఏసీ ఫిల్టర్ ల వద్ద చేరిన దుమ్ము, ధూళి కారణంగా గాలి నాణ్యత బాగా తగ్గుతుంది. ఈ పరిస్థితి ఎక్కువకాలం కొనసాగితే ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు తప్పవు. ఏసీలో వాడే ఘాటైన కూలెంట్ లిక్విడ్ ను పొరబాటున కూడా వాసన చూడకూడదు. దీనివలన శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తాయి. ఇంట్లో ఎసీల కన్నా కారులోని ఏసీతో ముప్పు ఎక్కువ. అందుకే అవసరమైనప్పుడు ఏసీ వాడి మిగిలిన సమయంలో ఆపాలి.

అధిక సమయం వ్యాయామం వద్దు

వేసవి సమయంలో ఎక్కువ సమయం వ్యాయామం చేయకూడదు. ఎందుకంటే 'శరీరం ఆయాసజనం' వ్యాయామం అంటారు. శరీరానికి శ్రమనిచ్చే వ్యాయామంతో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. చెమట రూపంలో నీరు మరీ ఎక్కువగా బయటకు పోయినప్పుడు.. తీవ్రమైన నీరసం వస్తుంది. అందువల్ల అతిగా వ్యాయామం చెయ్యకూడదు. ✦

మీరేం కోరుకుంటారు?





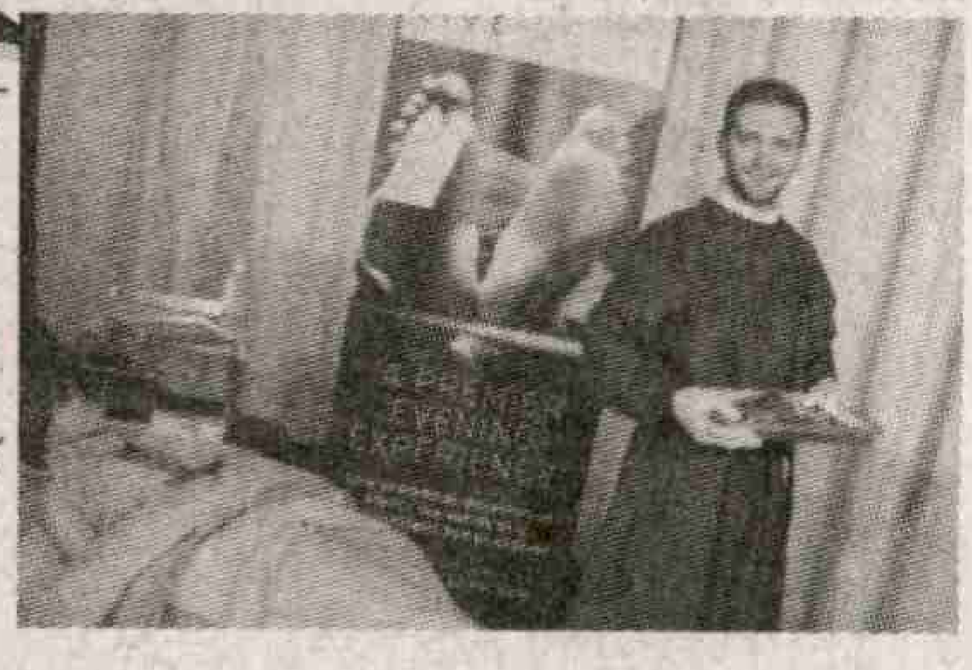
మీరు కోరుకునే వ్యక్తి ఎలా ఉండాలి? అని అడిగితే పొడవైన ముక్కు ఉండాలి, సన్నగా ఉండాలి, తెల్లగా ఉండాలంటూ ఎన్నో కోరికల లిస్టు చదువుతాం. అలాంటి లక్షణాలున్న అమ్మాయిలను, అబ్బాయిలను ఒకే రకం డ్రస్సు వేసి మన ముందు ఉంచితే అప్పుడెలా ఉంటుంది మీ పరిస్థితి ఒక్కసారి ఊహించుకోండి. దిక్కుతోచక అయోమయంలో పడతారు కదూ! అప్పుడు మీకు నచ్చిన వాళ్లను ఎలా ఎంపిక చేసుకుంటారు. మనసు, వ్యక్తిత్వం చూసే కదా. ఆ విషయమే బుర్రకు ఎక్కేలా చేస్తోంది ఓ రియాల్టీ షో. అందం, ఆకర్షణ కన్నా మిన్న ఇంకోటుందని ప్రేక్షకులతోనే చెప్పిస్తోంది. యూకెలో చానెల్ 4 ఏర్పాటు చేసిన 'గేమ్స్ ఆఫ్ క్లోన్స్' అనే రియాల్టీ షోలో పాల్గొన్న యువతకు ఈ పరిస్థితి ఎదురైంది. ఈ షో ద్వారా కోరుకున్న జీవిత భాగస్వామిని ఎంచుకోమని ఆహ్వానించారు. ఒకే రకం హెయిర్ స్టైల్, హెయిర్ కలర్, శరీరరంగు, కంటి రంగు, ఎత్తు, బరువు, ముఖ కవళికలు, పోలికలు ఉన్న 8 మందిని ఒకేసారి ముందుం చుతారు. అందరి డ్రస్ కలర్ కూడా ఒకటే. వారందరినీ, అభ్యర్థిని ఒకే ఇంట్లో కొన్ని వారాలు ఉంచుతారు. వారానికి కొంతమంది చొప్పున ఎలిమినేషన్ చేస్తూ ఉంటారు. చివరికి ఒకరే మిగలాలి. ఈ ఎలిమినేషన్ అందాన్ని బట్టి ఉండటం లేదు. ఇది యువతను తెగ ఆకర్షిస్తోంది. ఈ షోను చూసి ప్రేక్షకులు ఆశ్చర్యపోతున్నారు.

అమ్మకు ప్రేమతో ఓ తాత

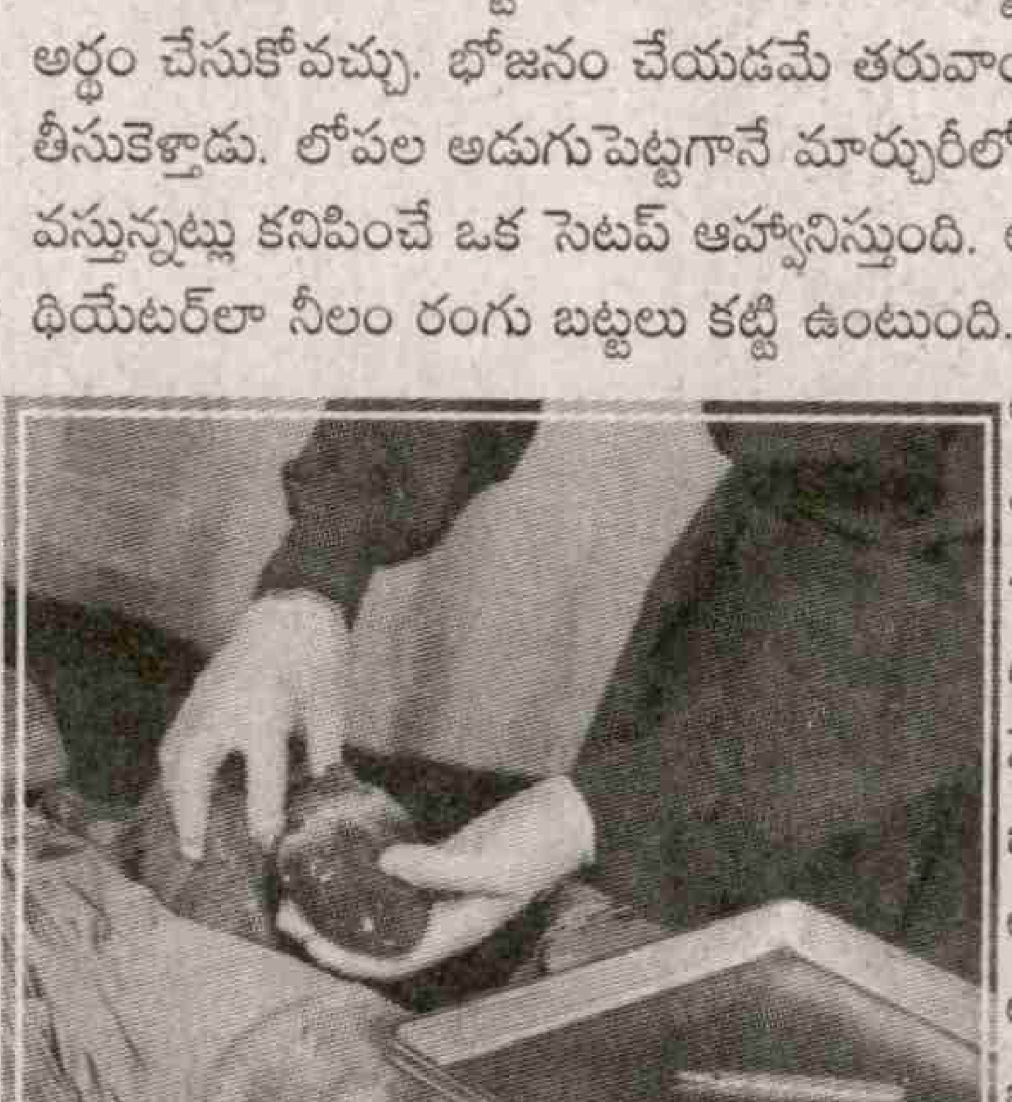
ఎవరైనా చిన్న పిల్లలకు ఆడపిల్లల డ్రస్సు వేసి ముచ్చటపడటం చూశాం. కానీ చైనాలో 74 ఏళ్ల తాతయ్య తరచూ గ్రీన్‌లేక్ పార్కులో ఆడవేషంలో కనిపిస్తూ అందరినీ అబ్బురపరుస్తున్నాడు. అది ఎప్పుడో ఒకసారి కాదు ప్రతి వారాంతంలో. అదేమి అలవాటంటే మా అమ్మను సంతోషపెట్టడానికంటాడు. చైనాలోని కున్‌మింగ్ ప్రాంతానికి చెందిన లీఇంగ్జైకు 74 ఏళ్లు. వాళ్ల అమ్మకు ఆడపిల్లలంటే చాలా ఇష్టమట. కానీ ఆమెకు ఇద్దరూ మగపిల్లలు కావడంతో అమ్మాయి లేదని దిగులు పడుతుండేది. ఆ విషయాన్ని తాతయ్య 60 ఏళ్ల వయస్సులో గుర్తించాడు. అప్పటి నుంచి అంటే 14 సంవత్సరాల నుంచి ఆడవారి వేషాలు వేయడం ఆరంభించాడు. లీకి పెళ్లి కాలేదు. స్థిరమైన ఉద్యోగం లేదు. అమ్మ అంటే వల్లమాలిన ప్రేమ ఉన్నందున ఎక్కువ సమయం అమ్మతోనే గడిపేవాడు. వారమంతా ప్యాంటు, షర్టులోనే కనిపిస్తాడు. వారాంతం వచ్చిందంటే చాలు ఆ హడావుడే వేరబ్బా. గోళ్ళకు రంగు, కళ్ళకు రంగురంగుల అద్దాలు, చేతికి కంకణాలు, అందమైన మోడ్రన్ డ్రస్సు, డ్రస్సుకు సూటయ్యే కిరీటం, చెవిపోగులు, వాలుజడ.. అబ్బో ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే చాలా ఉంది తాతయ్య అలంకరణ. వారాంతంలో గ్రీన్‌లేక్ పార్కులో డాన్సులు వేస్తూ పర్యాటకులకు వినోదాన్ని పంచుతుంటాడు.

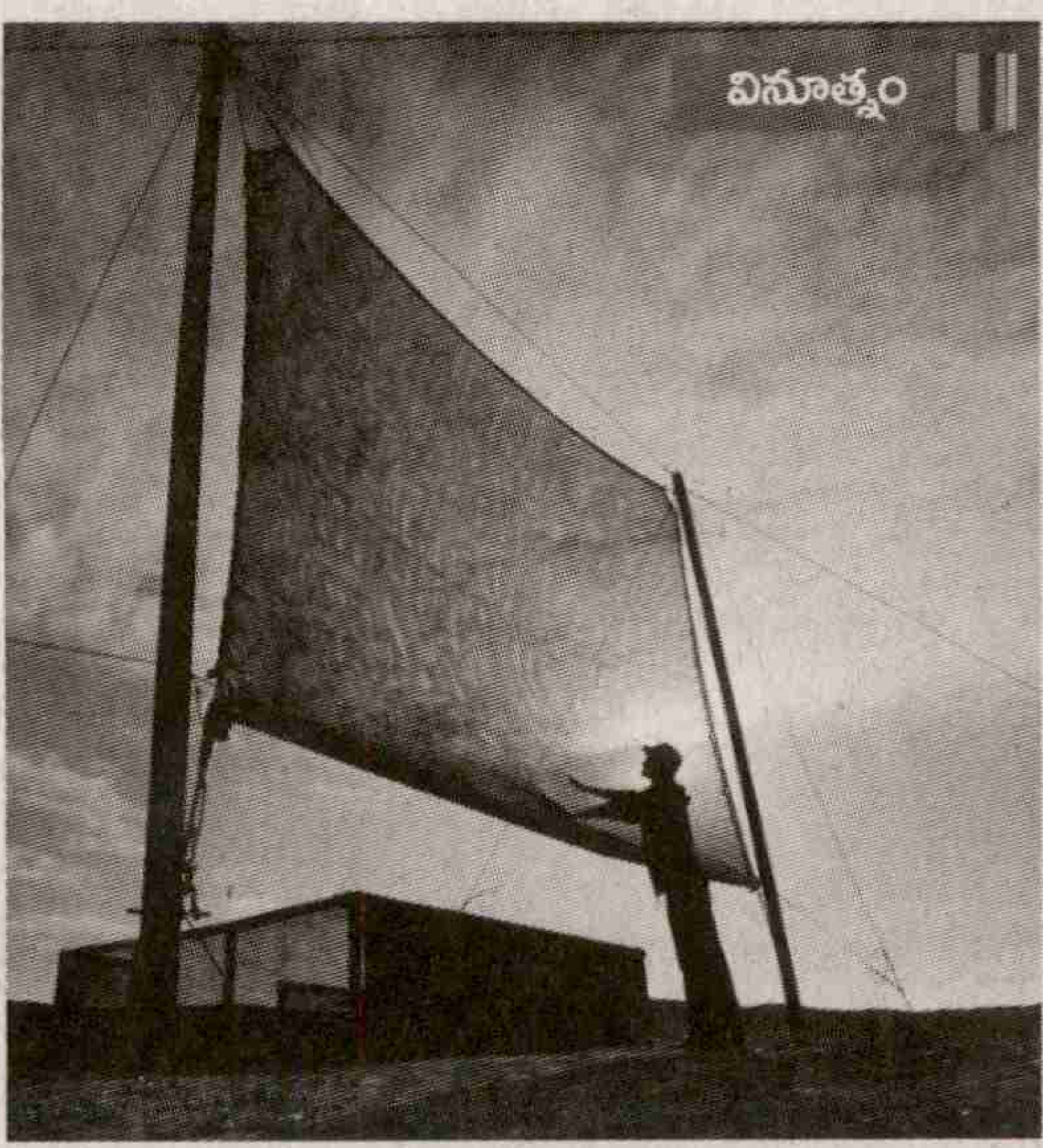
వింత లోకం

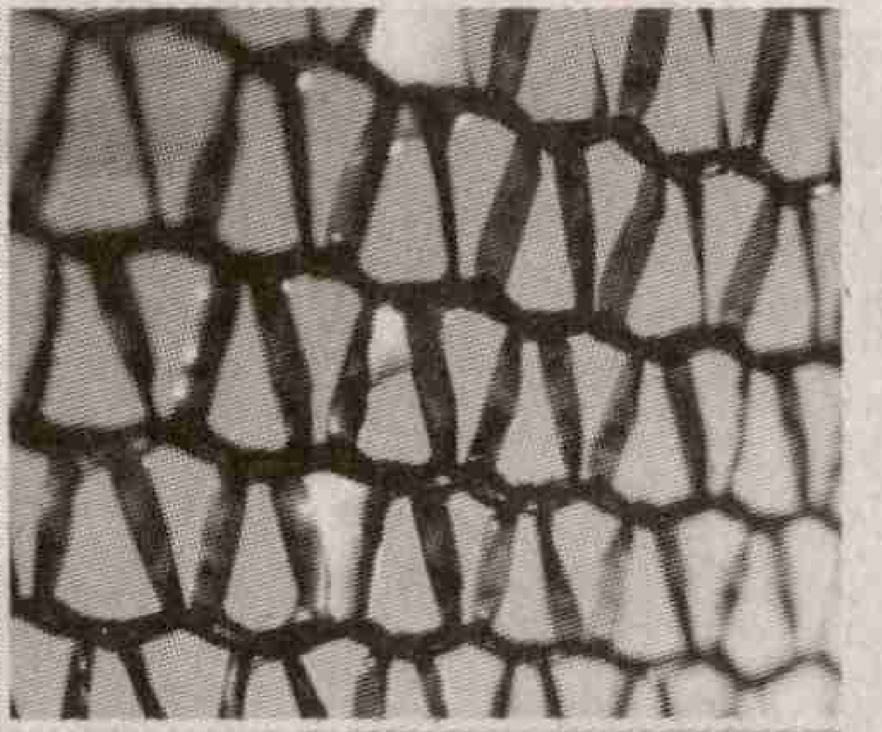
అనాటమీ డిన్నర్



ఎవరికైనా అనాటమీ ల్యాబ్ అంటేనే చెమట్లు పడతాయి. కారణం అక్కడ శవ పరీక్షలు చేస్తుంటారు. అలాంటిది అక్కడే డిన్నర్ అంటూ... రష్యాలోని ఒక హోటల్‌లో భోజనం తర్వాత అనాటమీ ల్యాబ్ ఉచితంగా చూపిస్తాడట ఓ గురువు. ఆయన జీవశాస్త్ర ఉపాధ్యాయుడైనందున ఏదైనా కళ్లకు కట్టినట్టు చూపిస్తే గానీ వివరించలేడట. అందుకే కాబోలు ముందు గదిలో పెట్టిన భోజనాన్ని వెనుక గదిలో కక్కిస్తున్నాడు. విందులో కాల్చిన బంగాళా దుంపలు, ఆకుపచ్చ బఠాణీలు, కాల్చిన ముల్లంగి, క్యారెట్‌లను వడ్డిస్తాడు. తాగటానికి వైన్, బీర్‌లను ఇస్తాడు. అంతేగాదు టేబుల్ నిండా కవర్లలో సిరంజిలు మెడికల్ కిట్టు ఉంచుతాడు. దీనిని బట్టే పిచ్చి ఎంత పీక్స్‌లో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. భోజనం చేయడమే తరువాయి అనాటమీ రూంలోకి తీసుకెళ్తాడు. లోపల అడుగుపెట్టగానే మార్చురీలోని శవపేటిక బయటికి వస్తున్నట్లు కనిపించే ఒక సెటప్ ఆహ్వానిస్తుంది. ఆ రూమంతా ఆపరేషన్ థియేటర్‌లా నీలం రంగు బట్టలు కట్టి ఉంటుంది. ఇక్కడవరకు అంతా నిజమైన అనాటమీ ల్యాబే కానీ శవం మాత్రం డమ్మీనే. దాని శరీరంలో నుంచి డమ్మీ గుండెను, ఊపిరితిత్తులను, మెదడును, పొట్టలోని పేగులను బయటికి లాగి చూపిస్తాడు. అవి నిజమైనవిగానే అనిపిస్తాయి. ఈ భయంకరమైన హోటల్‌కు ప్రభుత్వం నుండి లైసెన్సు కూడా తెచ్చుకున్నాడట.







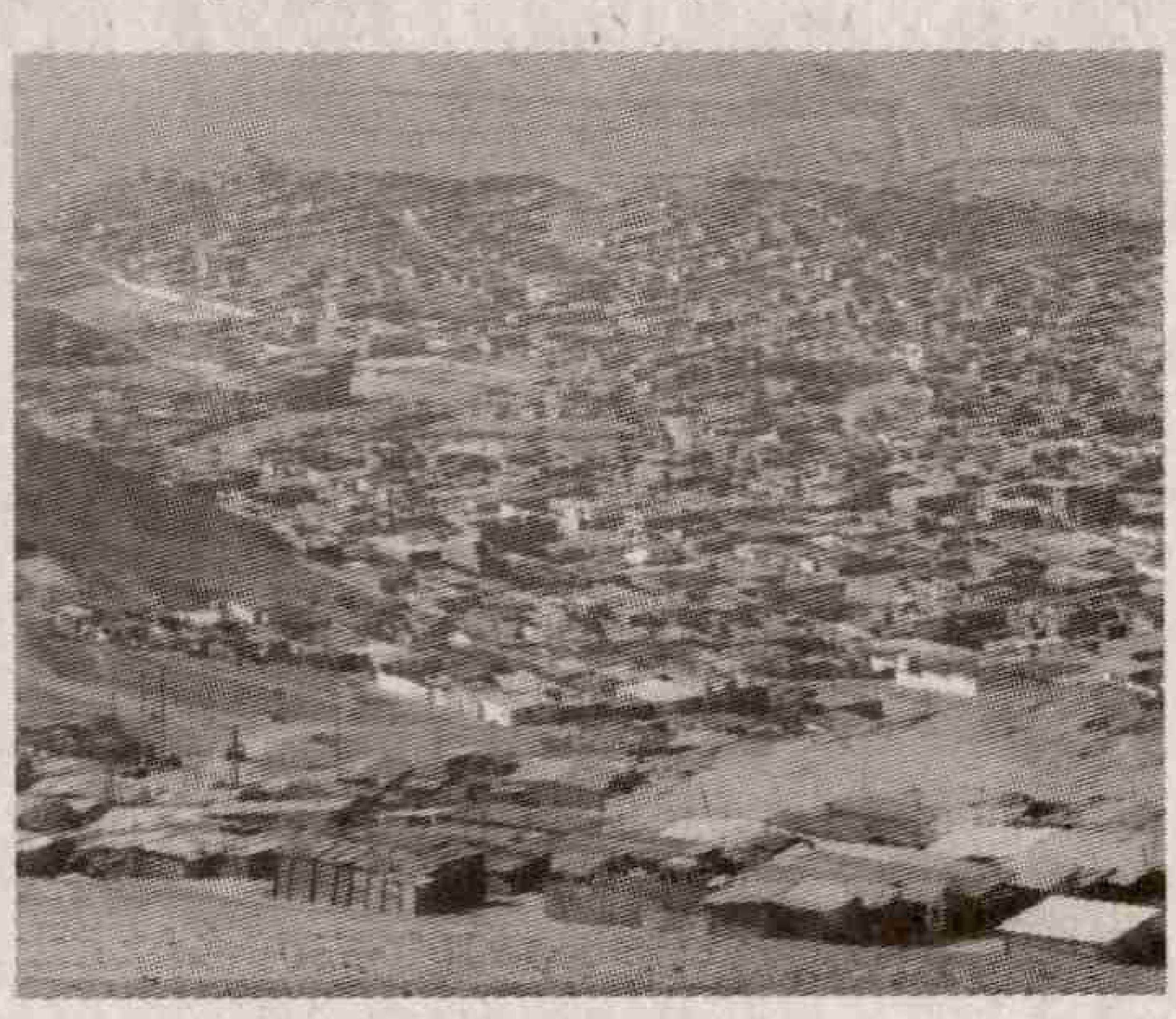
పొగమంచుతో నీరు

కొండల్లో ఉండే ఆ ఊరు పైనుంచి చూస్తే ఏదో శిథిల భూమిలా తోస్తుంది. మచ్చుకైనా జీవ కళ కనిపించదు. పచ్చదనం, జలధనం ఆనవాళండవు. కానీ జనావాసాలు పేరుకుపోయాయి. పెట్టెల్లా, మెట్లలా కొండల్లో దొంతర దొంతరులుగా పేర్చుకుపోయారు. ఎడారిని తలపించే ఆ ఊరిలో జనమెలా ఉంటున్నారు. నీరు, తిండి ఎలా? మీకే కాదు ఆ ఊరిలో చాలామందికి అదే ఆలోచన. పదింతలు వెచ్చించి దూరం నుంచి ఎన్నాళ్లు నీటి ట్యాంకర్లు తెప్పించుకుంటారు. కూలీనాలీ చేసుకుని తెచ్చే డబ్బుతో ఎంత ఆకలిని, దాహాన్ని తీర్చుకుంటారు. ఏం చేయాలా అని కొండపైకి చూశారు. వారికి దట్టంగా పొగమంచు కనిపించింది. వృథాగా నీరంతా గాల్లో తేలుతూ వారిని ఎగతాళి చేస్తోంది. వర్షం చుక్కల్లా పడదు, చేతితోను చేదుకోలేరు. కొన్నాళ్లకు... ఓ ఆలోచనతో చాలా ప్రయత్నాల తర్వాత ఆ పొగమంచునే జల్లెడ పట్టేశారు. నీరంతా పిండేస్తూ పొలాలకు మళ్లిస్తున్నారు. గంగను నేలకు దింపుతున్నారు. 'ఫాగ్ చేజర్లు'గా పిలిపించుకుంటున్నారు.

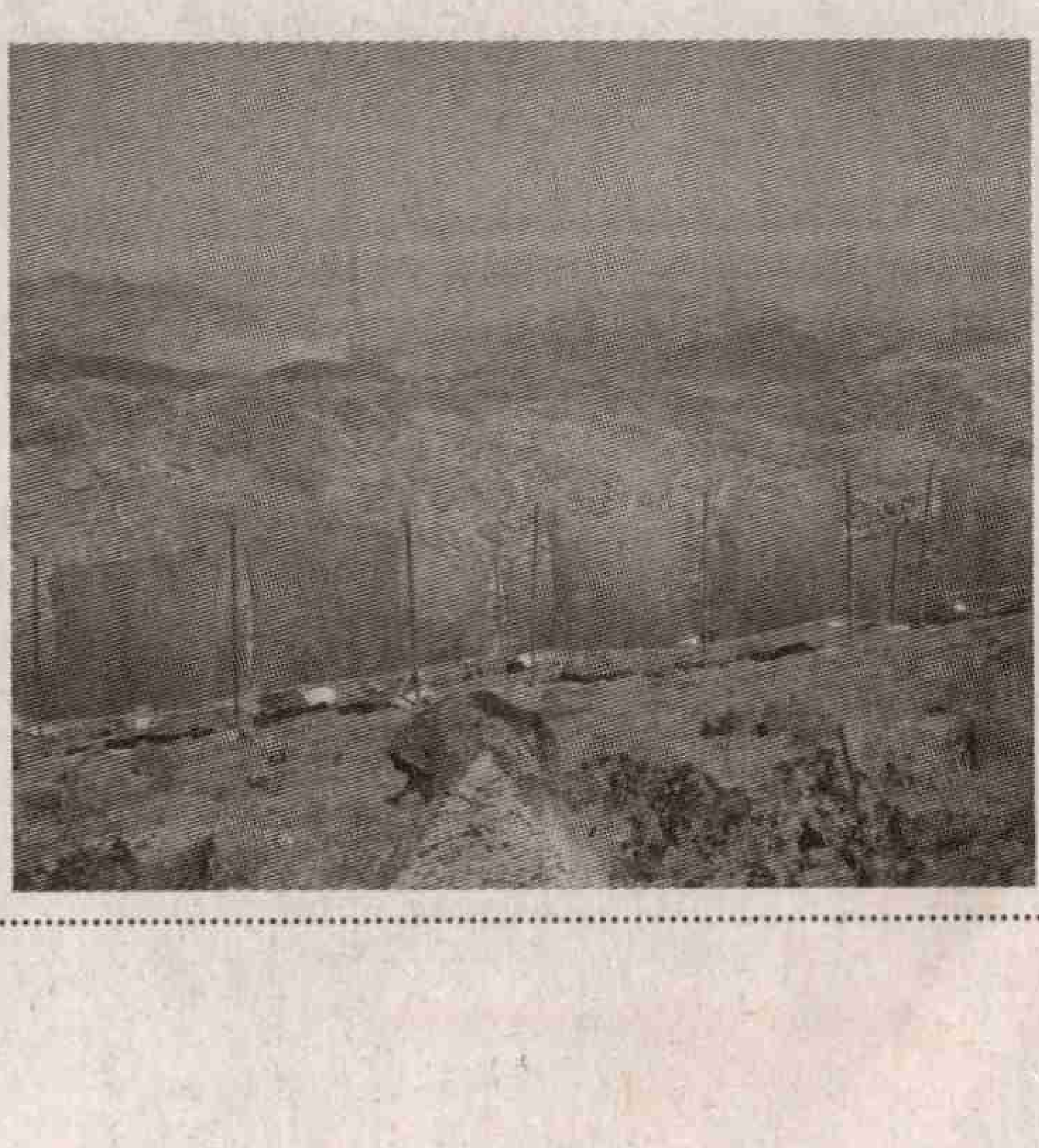
పసిఫిక్ మహాసముద్ర తీరంలో ఆండ్రియన్ పర్వతాల మధ్యనున్న పెరూ రాజధాని లిమా. కైరో తర్వాత అతి పెద్ద ఎడారి ఆవాస ప్రాంతం లిమానే. ఆ ప్రాంతం ఎప్పుడూ దట్టమైన పొగమంచుతో కప్పబడి ఉంటుంది. అక్కడ గాలిలో తేమ 98 శాతం ఉన్నా, వర్షపాతం మాత్రం ఏడాదికి 4 సెం.మీ. మాత్రమే నమోదవుతుంది. లిమాలోని స్లమ్స్ కొండల్లో ఉంటాయి. అక్కడ ఏడాదికి 9 నెలల పాటు పొగమంచు పట్టి ఉంటుంది. ఎడారి దృశ్యంలో అదే దాహం తీర్చే నెలవు అయ్యింది. పొగమంచు కదిలే మార్గంలో కొండపైన నైలాన్ వలల తెరలను ఏర్పాటు చేశారు స్థానికులు. వాటికి పొగమంచు తగిలి నీటి బిందువులు కరిగి చుక్కల ధారతో దిగువనున్న గట్టర్‌లలోకి జారతాయి. వాటిని పైపుల ద్వారా ట్యాంక్‌ల్లోకి మరలిస్తారు. పైపుల్లోనే ఫిల్టర్‌లతో నీటి శుద్ధి జరిగిపోతుంది. ఎలాగు వాలులోనే ఇళ్లుంటాయి కాబట్టి నీటిని వాడుకోవడం తేలికే. చెమ్మపట్టిన తెరల ప్రాంతంలో చిన్న చిన్న కాయగూర మొక్కలు, ఆకుకూరలు వేస్తూ తిండి సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొన్నారు. ఇది ఒక్క పెరూలోనే కాదు పొగమంచు అధికంగా ఉండే చుట్టు పక్కల దేశాల్లోను వాడుతున్నారు.

తమ ప్రాంత వాసుల కష్టాలను చూసి చలించిన ఆర్టిమియో అల్వారో, మరియా తెరీసా లాంటి కొందరు 'ఫాగ్ చేజింగ్' ఆలోచనచేశారు. తెరల నుంచి ఒడిసిపట్టే నీటిని 1100 లీటర్ల నిల్వ సామర్థ్యమున్న ట్యాంకులకు మళ్లిస్తున్నారంటే ఎంత స్థాయిలో పొగమంచు నుంచి నీరు లభ్యత ఉంటుందో ఊహించవచ్చు. ఈ మోడల్‌ను మన ప్రాంతాల్లోను వాడుకోవచ్చు. ఖర్చు తక్కువ, నిర్వహణ తక్కువ. అక్కడ రోజుకు 200-400 లీటర్ల నీరు పోగవుతోంది. అలా పోగైన నీటిని బట్టలు ఉతుక్కోడానికి, వంటకు వాడుకోవడమేగాక ఆ నీటితో కొండపైన బంగాళాదుంప, ముల్లంగి, గుమ్మడికాయలు, బీట్రూట్, పాలకూరలాంటి కూరగాయలను కూడా పండిస్తున్నారు.

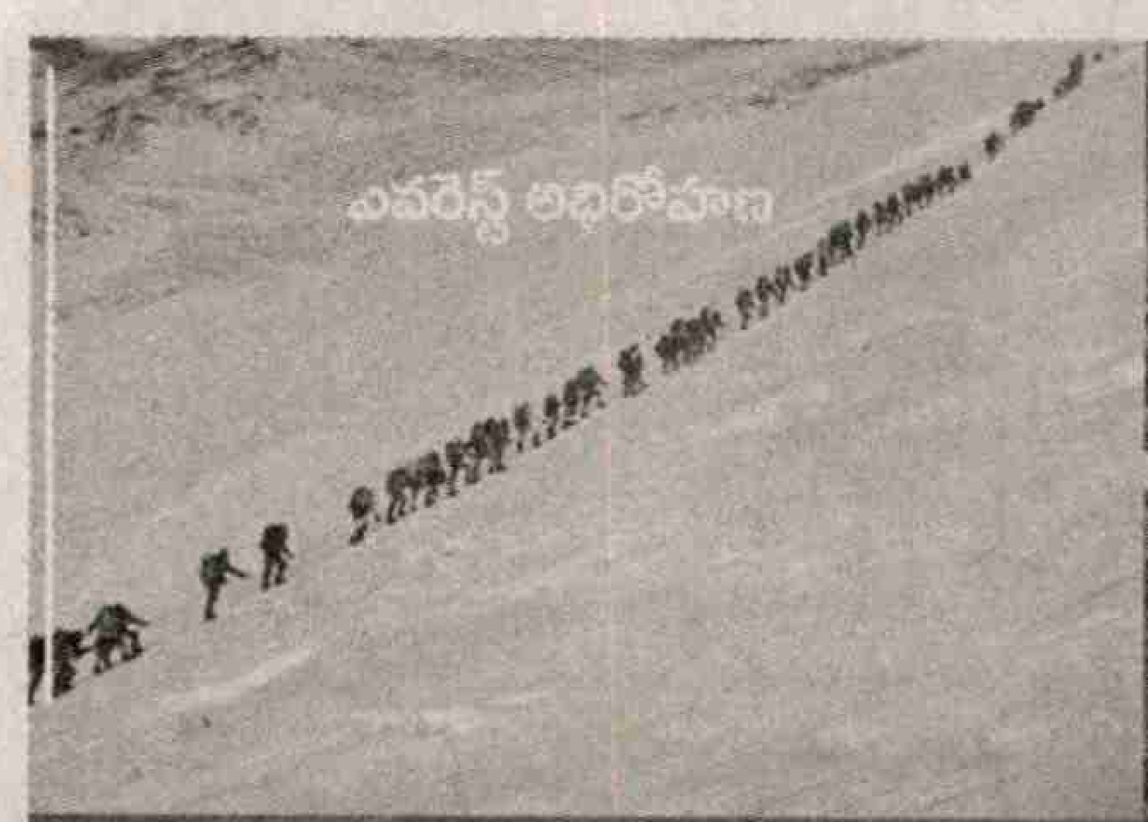
లిమాలో 2009లో 10 నైలాన్ తెరలతో ప్రాజెక్ట్ మొదలెడితే ఆశించిన ఫలితాలు రావడంతో అదనంగా 22 వలలను ఏర్పాటు చేశారు. గతంలో నగరం నుంచి వారానికి 3 సార్లు ట్రక్కుల ద్వారా నీరు సరఫరా చేసేవారు. ఆ నీటికి 10 నుంచి 12 రెట్లు అదనంగా ఖర్చు పెట్టాల్సి వచ్చేది. దాంతో అక్కడున్న పేద ప్రజలు ఎక్కువ కొనలేక, కొన్న



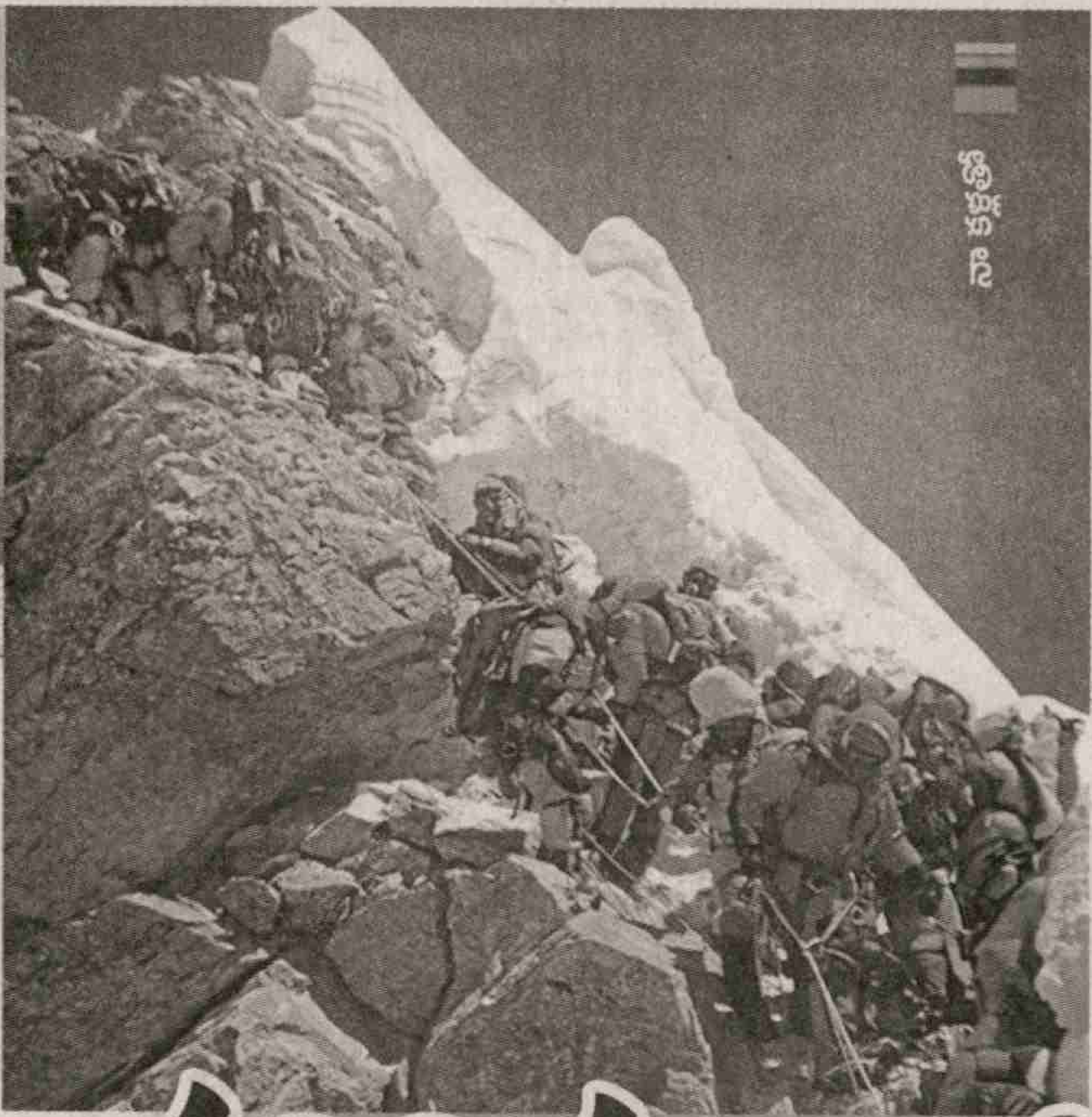
నీళ్లతో సర్దుకోలేక నానా అవస్థలు పడేవారు. భావితరాలకు నీటి కష్టాలు రాకుండా ఈ విధానంలో గ్రామస్తులందరూ భాగస్వాములయ్యారు. ఫాగ్ చేజింగ్‌లో అందరికీ శిక్షణ ఇస్తున్నారు. ఇందులో చంటి బిడ్డల తల్లులు కూడా పాల్గొనడం విశేషం. ఇంత కష్టపడుతున్నా నగర శివారు ప్రాంతాలకు నీరు సరఫరా చేయలేకపోతున్నారు. 3 వేల కి.మీ.లు ఉండే పెరూ తీరం వెంబడి 200 భారీ పొగమంచు తెరలను నిర్మిస్తే గానీ నీటి సమస్య పూర్తి స్థాయిలో తీరదంటున్నారు. దానికోసం అంతర్జాతీయ నిధుల కోసం ప్రయత్నాలు మొదలయ్యాయి. పొగమంచు ద్వారా పొందిన నీటిని 60 శాతం పొదుపు చేసుకుని సంవత్సరమంతా ఇబ్బంది లేకుండా వాడుకుంటారు. రాబోయే 30 సంవత్సరాల్లో లిమా ప్రాంతంలో నీటి ఎద్దడి లేకుండా చేయాలనేదే లక్ష్యం.



- కుమారి

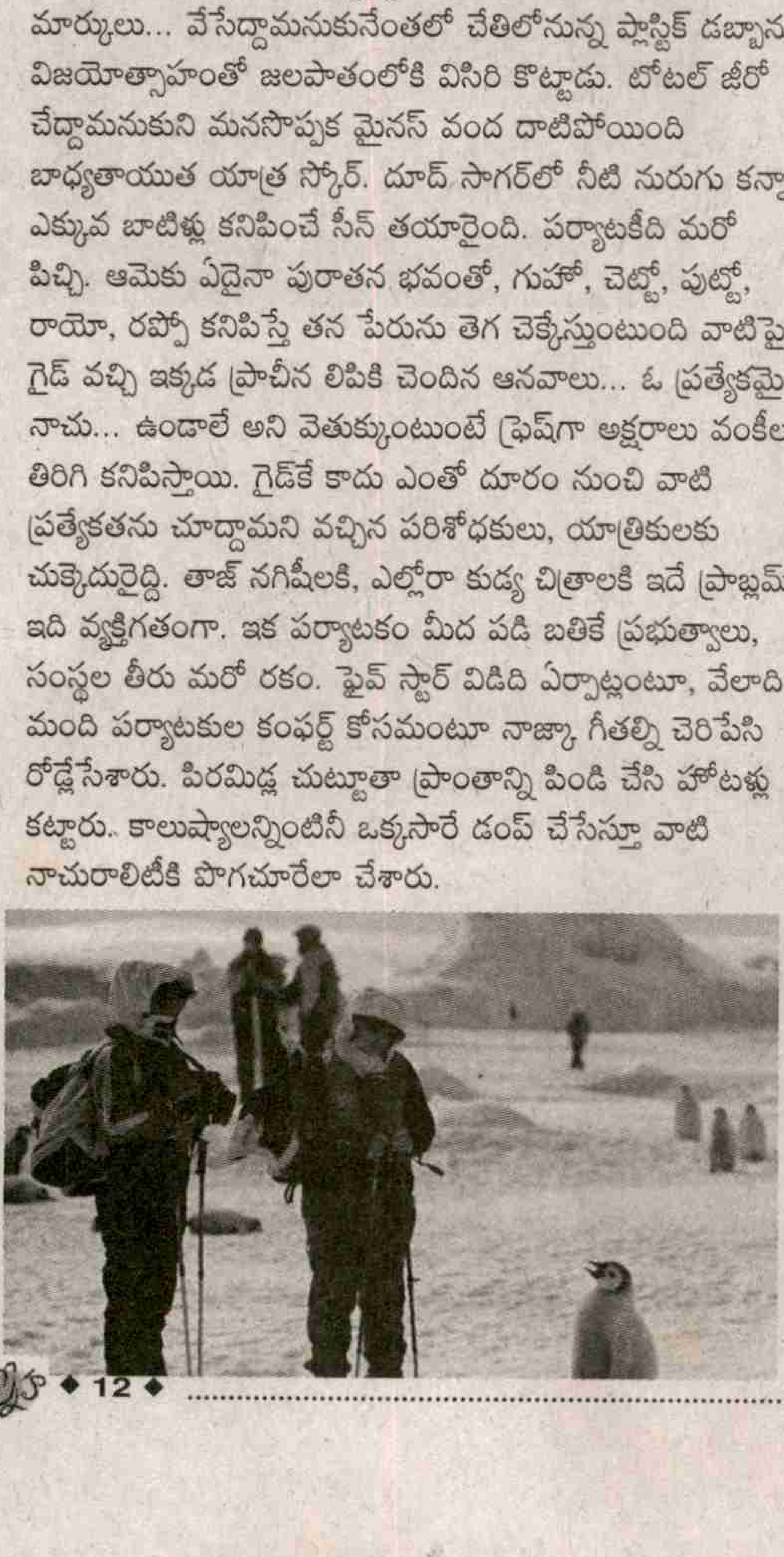


ఎవరెస్ట్ అధిరోహణ



ఓ మంచి యాత్రికుడా..!

సెల్ఫీ స్టిక్ బాగా సరిచేసి ఓ క్లిక్ విన్నాడు యాత్రేష్. పక్కనున్న జలపాతాన్ని తన వాటర్ బాటిల్‌లోకి నింపేస్తున్నట్టు స్టిల్‌కు క్రియేటివిటీకి 100 మార్కులు... వేసేద్దామనుకునేంతలో చేతిలోనున్న ప్లాస్టిక్ డబ్బాను విజయోత్సాహంతో జలపాతంలోకి విసిరి కొట్టాడు. టోటల్ జీరో చేద్దామనుకుని మనసొప్పక మైనస్ వంద దాటిపోయింది బాధ్యతాయుత యాత్ర స్కోర్. దూద్ సాగర్‌లో నీటి నురుగు కన్నా ఎక్కువ బాటిళ్లు కనిపించే సీన్ తయారైంది. పర్యాటకీది మరో పిచ్చి. ఆమెకు ఏదైనా పురాతన భవంతో, గుహో, చెట్టో, పుట్టో, రాయో, రప్పో కనిపిస్తే తన పేరును తెగ చెక్కేస్తుంటుంది వాటిపై. గైడ్ వచ్చి ఇక్కడ ప్రాచీన లిపికి చెందిన ఆనవాలు... ఓ ప్రత్యేకమైన నాచు... ఉండాలే అని వెతుక్కుంటుంటే ఫ్రెష్‌గా అక్షరాలు వంకీలు తిరిగి కనిపిస్తాయి. గైడ్‌కే కాదు ఎంతో దూరం నుంచి వాటి ప్రత్యేకతను చూద్దామని వచ్చిన పరిశోధకులు, యాత్రికులకు చుక్కెదురైద్ది. తాజ్ నగిషీలకి, ఎల్లోరా కుడ్య చిత్రాలకి ఇదే ప్రాబ్లమ్. ఇది వ్యక్తిగతంగా. ఇక పర్యాటకం మీద పడి బతికే ప్రభుత్వాలు, సంస్థల తీరు మరో రకం. ఫైవ్ స్టార్ విడిది ఏర్పాట్లంటూ, వేలాది మంది పర్యాటకుల కంఫర్ట్ కోసమంటూ నాజ్కా గీతల్ని చెరిపేసి రోడ్లేసేశారు. పిరమిడ్ల చుట్టూతా ప్రాంతాన్ని పిండి చేసి హోటళ్లు కట్టారు. కాలుష్యాలన్నింటినీ ఒక్కసారే డంప్ చేసేస్తూ వాటి నాచురాలిటీకి పొగచూరేలా చేశారు.



ఎవరెస్ట్‌కు కాస్త దగ్గరలోనైనా కాలు మోపాలని, అంటార్కిటాలో ఓ మంచు ముద్దనైనా పట్టుకోవాలని, ఈజిప్ట్ ఎప్పటికైనా వెళ్లాలని, తాజ్‌ను ఒక్కసారైనా తాకి చూడాలని ఎందుకనిపిస్తుంది? వాటి విలక్షణీయత వల్లే కదా. అందుకే సందర్శనైనా, పర్యటనైనా, ప్రయాణమైనా, యాత్రైనా. కానీ మనిషి లక్షణం వాటిని పాడు చేసేస్తోంది. సాటి మనిషికి వాటి విలక్షణీయత జాడ తెలీనంతగా ధ్వంసం చేసేస్తోంది. బాధ్యతాయుత యాత్ర అనే మాట కొత్తగా ఉండొచ్చు కానీ అది రూట్ మ్యాప్ కన్నా ముఖ్యమైనది అయిపోయింది. 'టు డు లిస్ట్'లో తొలి పాయింట్‌గా మారిపోయింది. వేలాది లక్షలాది మంది విచక్షణారహితంగా, వివేచన లేకుండా పర్యాటక కేంద్రాల్ని కలుషితం చేసేస్తున్నారు. కృత్రిమత్వాన్ని చొప్పిస్తూ వాటి ఒరిజినాలిటీని పాడు చేసేస్తున్నారు. ఇలా ప్రమాదంలో పడిన పర్యాటక ప్రాంతాలు, కేంద్రాలెన్నో. కొన్ని కానరాకుండా పోయాయి, కొన్ని అడుగు వేయలేనంత దుస్థితిలోకి చేరాయి.

అంటార్కిటికాకు మనిషొద్దు

జీవితంలో ఒక్కసారైనా అంటార్కిటికాలో ఓ రోజుంటే చాలు ఎందుకంటే ఇప్పటి వరకు మనిషి సొంతం చేసుకోని.. కోలేని ఖండమది. కొన్ని దశాబ్దాల క్రితమే మనిషికి బాగా కంటపడేసరికి దానికి అవస్థ మొదలైంది. నౌకలు, విమానాలు, ఆయిల్ స్పిల్‌లు, నిర్మాణాలు అక్కడి పర్యావరణంపై పెద్ద దెబ్బ కొట్టాయి. క్రిల్స్ లాంటి చిన్న జీవుల నుంచి భారీ తిమింగాలల వరకు అంటార్కిటికా ఇక

తమ సొంతం కాదనేంత దూరంలో
చూడ్డానికి వచ్చే జనంతో అవి భ
రిమోట్ ప్రాంతాల్లోకి వెళ్లి కష్టాలు పె

తాజాదనం హుష్

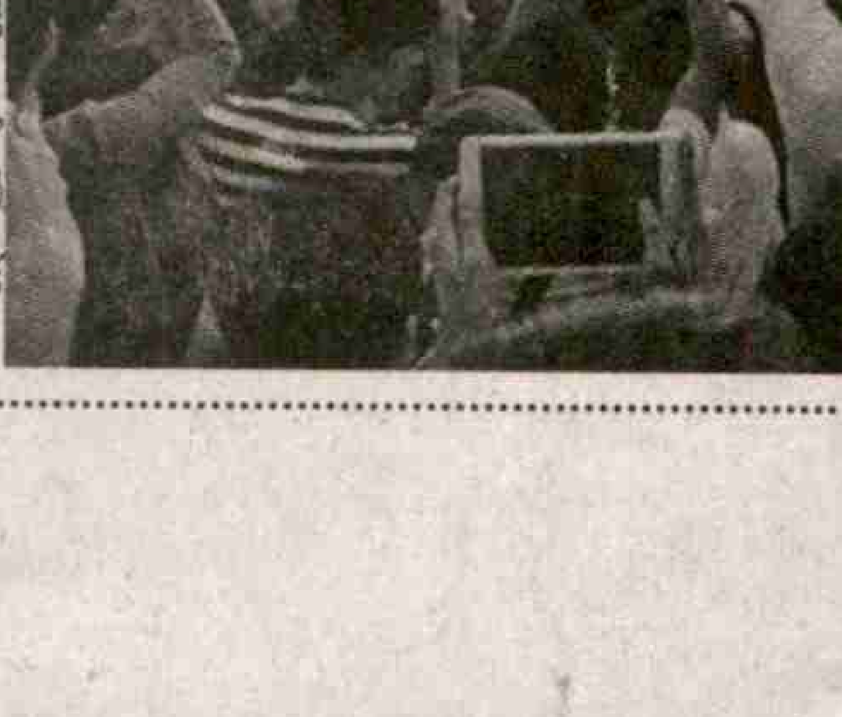
తాజ్‌మహల్‌లో అంతకు ముం
చూసే భావోద్వేగంలో తాజాదనం లే
వాయు కాలుష్యాన్ని అమాంతం పెం
హరించేసింది. పర్యాటకుల తాకిడితో
తళతళలాడే తెలుపు రంగు పాలరా
కనిపిస్తోంది. చక్కటి టూత్‌పేస్ట్ య
సెటైర్ పడుతోంది.

రెస్ట్‌లెస్ ఎవరెస్ట్

తెగ పాపులరయిపోతే కష్టాలెలా
అర్థమవుతుంది. ఏటికేడు పర్వతారో
పెరిగిపోతున్నారు. వారి అవసరాలకు
వస్తువులు పేరుకుపోతున్నాయి. టన్
ఉంది. దాన్ని తొలగించడం చాలా క
రావడమే గగనంగా ఉంటే చెత్తను వ
ట్రాషే. దీనికి తోడు ఎవరెస్ట్ అధిరో
వారి మృతదేహాలు అక్కడే పడివున్నా
పర్యావరణ కోణంలో చూసినా వాటి
ముఖ్యమే. కానీ అది కుదరని పని అ

గ్రేట్‌వాల్ పెద్ద కష్టం

నాలుగు వేల మైళ్ల పొడవున ఉ
వాల్ ఆఫ్ చైనా'కు దాని భారీతనమే
తెస్తోంది. సెక్యూరిటీ కన్నుగప్పి చాం
రాసేస్తున్నారు పర్యాటకులు. ఇటుకల
ఎగరేసుకుపోతున్నారు. అక్కడక్కడ ద
ధ్వంసం చేసేస్తున్నారు. ఇళ్ల నిర్మాణం
కూల్చేస్తున్నారు. దీనికి తోడు అమ్యూ
కోసమని రకరకాల రైడ్‌లు గోడ పక్క
రూపొందించి బీటలు వారుస్తున్నారు.



ఆంగ్కోర్‌వాట్‌లో
సూర్యోదయం

ఈదుతున్నాయి. పెంగ్విన్‌లు
యపడి మరింత లోలోపలికి
ంచుకుంటున్నాయి.

పన్న తేజం లేదు. దాని
ు. ఆగ్రా నగర జీవనం
ేసి తెల్లదనాన్ని
నగిషీలు పాడవుతున్నాయి.
కట్టడం పసుపు రంగులో
్ తయారుచేయొచ్చనేంత

ఉంటాయో ఎవరెస్ట్ చూస్తే
కులు, సందర్శకుల సంఖ్య
తగ్గట్టే మిగతా ఏర్పాట్లు,
ల కొద్దీ చెత్త ఎవరెస్ట్ మీద
ం. మామూలుగా పైకెళ్లి
ిలిద్దామనుకోవడం పెద్ద
ణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన
ు. మానవీయంగా చూసినా,
తరలించడం
ుతోంది.

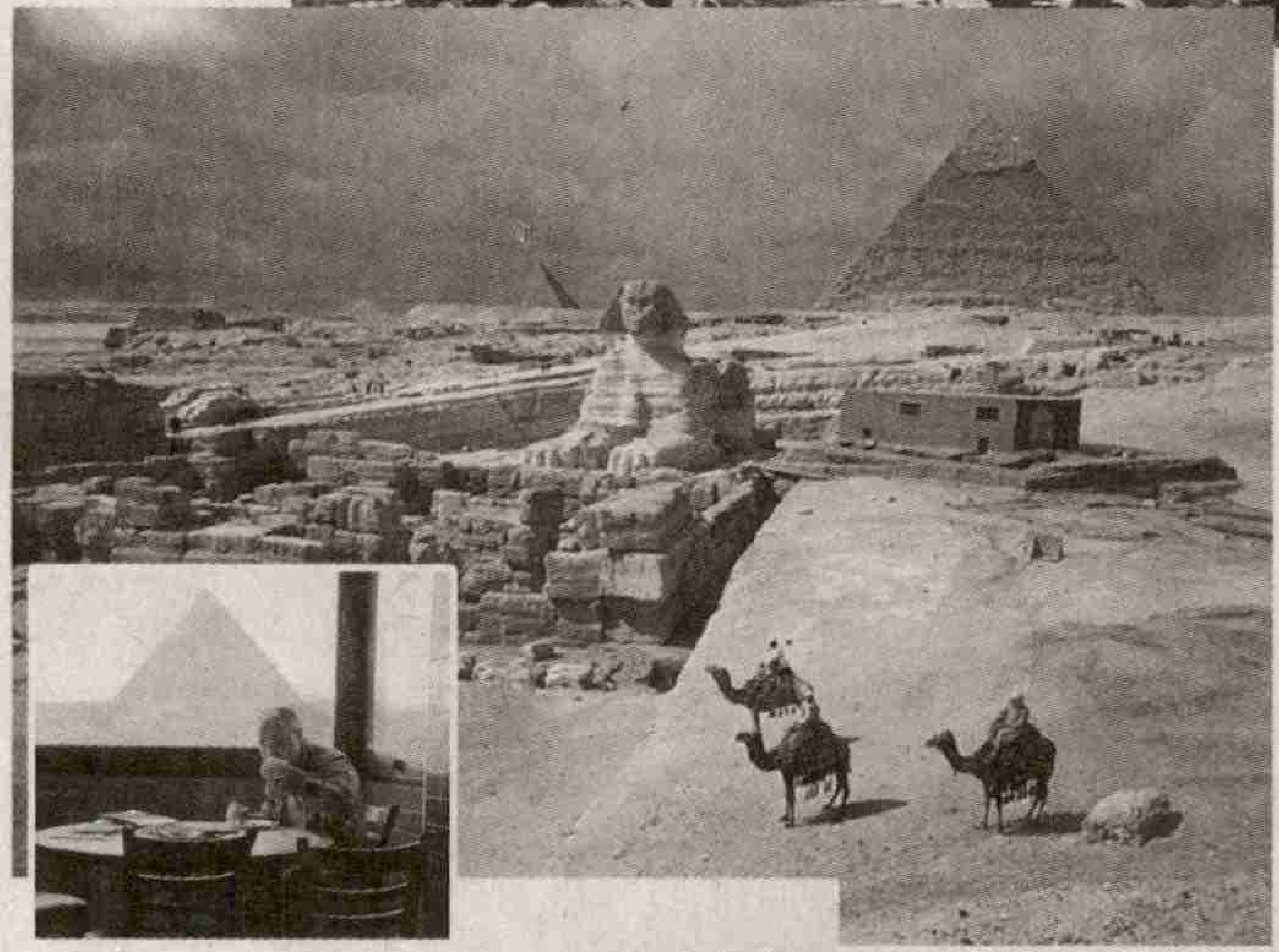
ండే 'గ్రేట్
బ్బంది
డంత పేర్లు
ు
రి కోసం
కోసం
మెంట్

బాలీ బలి

ప్రకృతిలో జారిపోవడానికి బాలీని చూడాలి. కానీ ఇప్పుడక్కడ మహావృక్షాల కన్నా భారీ బిల్‌బోర్డులు ప్రకృతి దృశ్యాలకు అడ్డుపడుతున్నాయి. వాహనాల రొదతో పక్షుల సౌండ్ ఎఫెక్ట్ వినిపించడంలేదు. చెత్త నిండిపోతూ పిల్లగాలులు దుర్వాసనల్ని వెంటేసుకుని వస్తున్నాయి. బీచ్‌ల్లో తెరతెరలుగా కెరటాల్లో చెత్త తరలివచ్చే దృశ్యాలు కనిపిస్తున్నాయి. సీనిక్ బ్యూటీ కాస్తా అబ్సీన్‌గా మారిపోతోంది. దేవతల దీవులనే ముద్దు పేరూ మారిపోతోంది.

చైనావాల్ దగ్గర జన ప్రవాహం

వెనీస్ పడవల ట్రాఫిక్



మాచూపిచ్చూకు పెద్ద మచ్చ

యాండీస్ పర్వతాల్లో నెలవైన పెరూలోని మాచూపిచ్చూ, ప్రాచీన నాగరికత ఇంకాల గొప్పదనానికి ప్రతీక. ఇక్కడి వ్యవసాయ క్షేత్రం అగువాస్ కేలియెంటెస్ నివ్వెరపరిచే సాగు వ్యవస్థకు ఆనవాలు. కానీ ఇప్పుడు కాదు ఇక్కడ ఫైవ్‌స్టార్ హోటళ్లు, రెస్టారెంట్‌లతో పాటు నాలుగు వేల మంది కాలనీతో నిండిపోయింది. పురాతన దారుల్ని జంపింగ్-ఆఫ్ పాయింట్‌లుగా వాడుకుని సొమ్ముచేసుకుంటున్నారు. పర్యాటకం వల్ల ఇంకాల వారసత్వ కేంద్రానికి ఇదో పెద్ద మచ్చగా తయారైంది.

డార్విన్ అడుగుజాడ లేదు

జీవ పరిణామ సిద్ధాంతానికి ఊపిరిపోసిన విలక్షణ ప్రాంతం గాలాపాగోస్ దీవులు. ఇక్కడి జీవజాలాన్ని పరిశీలించే చార్లెస్ డార్విన్ సంచలన సిద్ధాంతాన్ని రూపొందించాడు. ఇక్కడి జీవులపై బయటి విషయాల ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటుంది. జీవ అధ్యయనశాలగా పేరుబడిన ఈ ప్రాంతానికి పరిశోధనతో సంబంధం లేకుండా పర్యాటకులు పరుగులు పెట్టారు. అంతే 2007 నాటికే యునెస్కో డేంజర్ లిస్ట్‌లో పడిపోయింది. 'నాచురల్ సెలక్షన్'ను యాత్రికులు దెబ్బతీశారు.

పగడపు దిబ్బలతో నిండివుండే ది గ్రేట్ బ్యారియర్ రీఫ్‌కు, సెరెంగెటీ వన్నెలుండే కెన్యాలోని మాసై మారా అడవికి చేటు తెచ్చింది విశృంఖల పర్యాటకం. అద్భుత కట్టడాలైన అంగ్కోర్‌వాట్, గ్రీకుల పార్తినియన్‌ల పెచ్చులు తొలగించడం, గ్రాఫిటీతో, గ్యాంగుల పేర్లతో పాడుచేయడం బ్యాడ్ ట్రావెలర్ల లిస్ట్‌లో టాప్ యాక్టివిటీ అయిపోయింది. సందర్శకుల ప్రవాహాన్ని తట్టుకోలేని మురుగు వ్యవస్థ పాడుబడి జైసల్మేర్ కోటలు నాశనమవుతుంటే, పిరమిడ్ ప్రాంతాల్ని టూరిస్ట్ ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్లు కబ్జా చేస్తున్నాయి. ఫిఫి దీవులు, కొజుమెల్ బీచులు, తులుమ్ కట్టడాలు, టియోటిహుకాన్ నిర్మాణాల్ని పర్యాటకులు ముంచెత్తుతున్నారు. లక్షలాది మంది పర్యాటకులు, వందలాది షాపింగ్ సెంటర్లు, హోటళ్లు, అమ్యూజ్‌మెంట్ పార్కులు వంటి ఓ ప్రమాదకర పర్యాటక వ్యవస్థ ఓ రకమైన డేంజర్ గేమ్‌గా పర్యాటకాన్ని మార్చేశాయి. స్లో పాయిజన్‌గా క్రమక్రమంగా తొలిచేస్తున్నాయి. అందుకే తాగే టీ కప్పు నుంచి తిరిగే వాహనం వరకు ప్రతి విషయంలో కాస్త బాధ్యతగా ఉంటే మళ్లీ మళ్లీ మెమొరీల్లో కాక నేరుగా చూసుకునే వీలుంటుంది. బాధ్యతాయుతంగా యాత్రలు చేయడం గుడ్ అండ్ గ్రేట్ ట్రావెలర్ల మొదటి లక్షణం.

- అనన్య ప్రసిద్ధ్

బంతి పూలు

పెద్దగా పరిమళముండదు
అందం ద్విగుణీకృతమయే
వుంటుంది
చెమట చుక్కలు చెక్కిన
శిల్పాలు కదా
మోటు కష్టం దిద్దిన
సింధూరాలు కదా

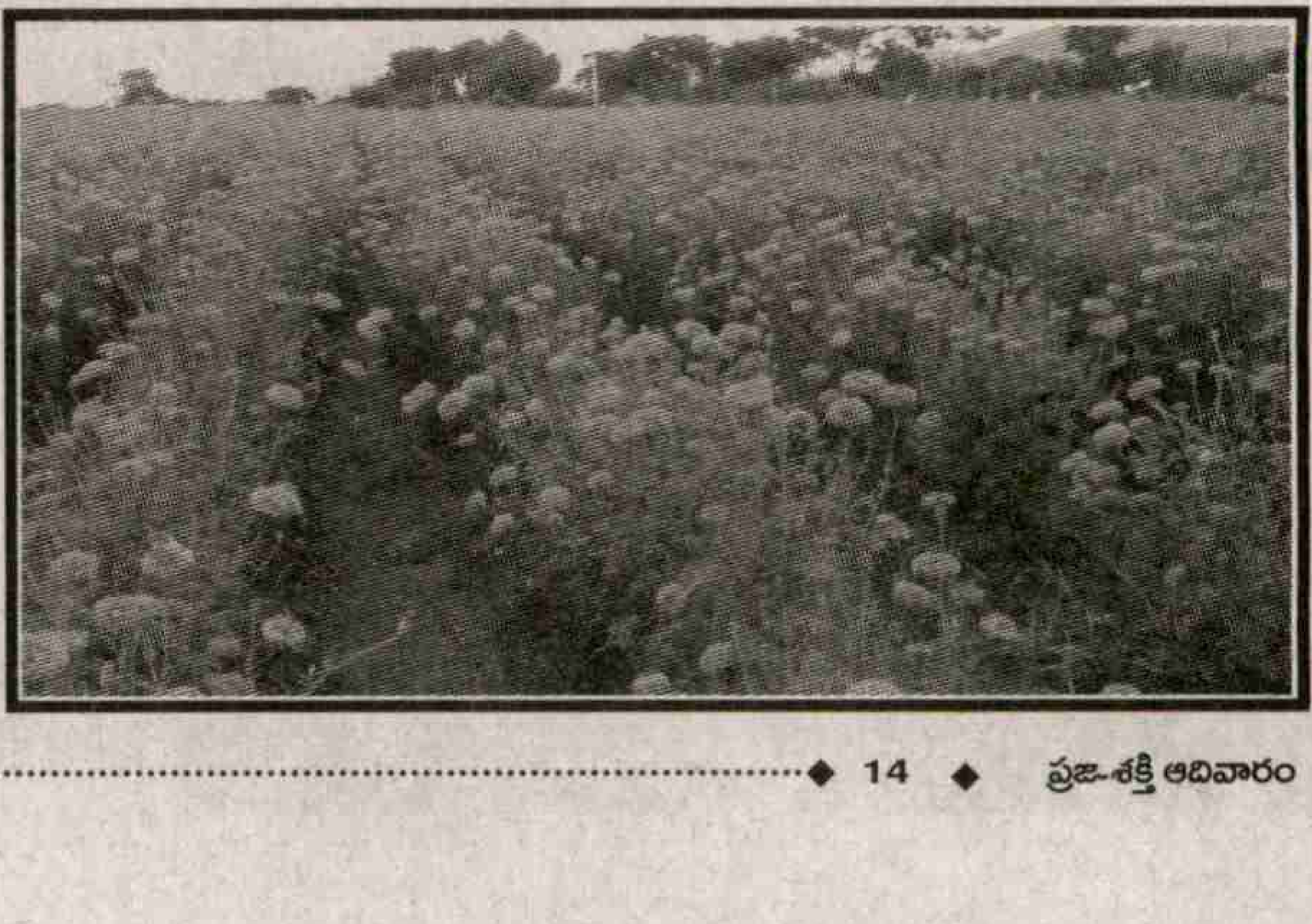
తంగేడు పూలలోని
శ్రమతత్వాన్ని పులుముకున్న
పసుపు వన్నె పూలు
తరతరాల వెట్టిని
వొళ్లంతా మట్టి గంధంలా
రాసుకున్న మోటు పూలు
చదువుకు దూరమయి
చాకిరిలోకి బలవంతంగా
నెట్టబడి
పిత్ర స్వామ్య భావజాలా కింద
పరిమళం చెరచబడ్డ
వెనకబడిన పూవులవి

గులాబీల కృత్రిమ ఆహార్యం
వాటికెక్కడిది
గులాబీలంత ఖరీదయి మెరవటం
వాటివల్లేమవుతుంది
పేదపిల్ల జడలో
ప్రేమగా వాలే
పసుపుపచ్చ సీతాకోక చిలుకలవి
పోరాట నెత్తుటి నేల మీద
చెమట పోసి పెంచుకున్న
చేమంతుల జాడలవి

పూల కాపరి పూటుగా తాగి
మల్లెపూల అంగి తొడుక్కుని
మహరాజయి
వీధి అరుగు సింహాసనమ్మీద
కోతలు కోస్తూ
కాలం గొంతు నులిమేస్తున్నా
మీద వాలే కొంటె సీతాకోకల్ని
పాకే వెకిలి చూపుల
గొంగళి పురుగుల్ని
ఎడమ చేత్తో విదిలించి పారేసి
ఒంటి చేత్తో కుటుంబాన్ని
పరిమళభరితం చేసే
బంతి పూలవి

పెద్దగా పరిమళముండదు
మీరాశించే అందమూ వుండదు
మీకాకలేస్తే రొమ్మందించే
అమ్మంటుంది
అమ్మ సిగలో తురుముకున్న
బంతిపూల వనమయి
నిన్ను శ్వాసించే మెత్తని
అమ్మతనముంటుంది
ఎండకు ఎండి వానకు తడిసి
శ్రమ సౌందర్యానికి ప్రతీకలై నిలిచే
ఈ బంతిపూల సోయగం
నీ గులాబీ కళ్లకేంతెలుస్తుంది..!

- చిత్తలూరి
9133832246



తెలుసా

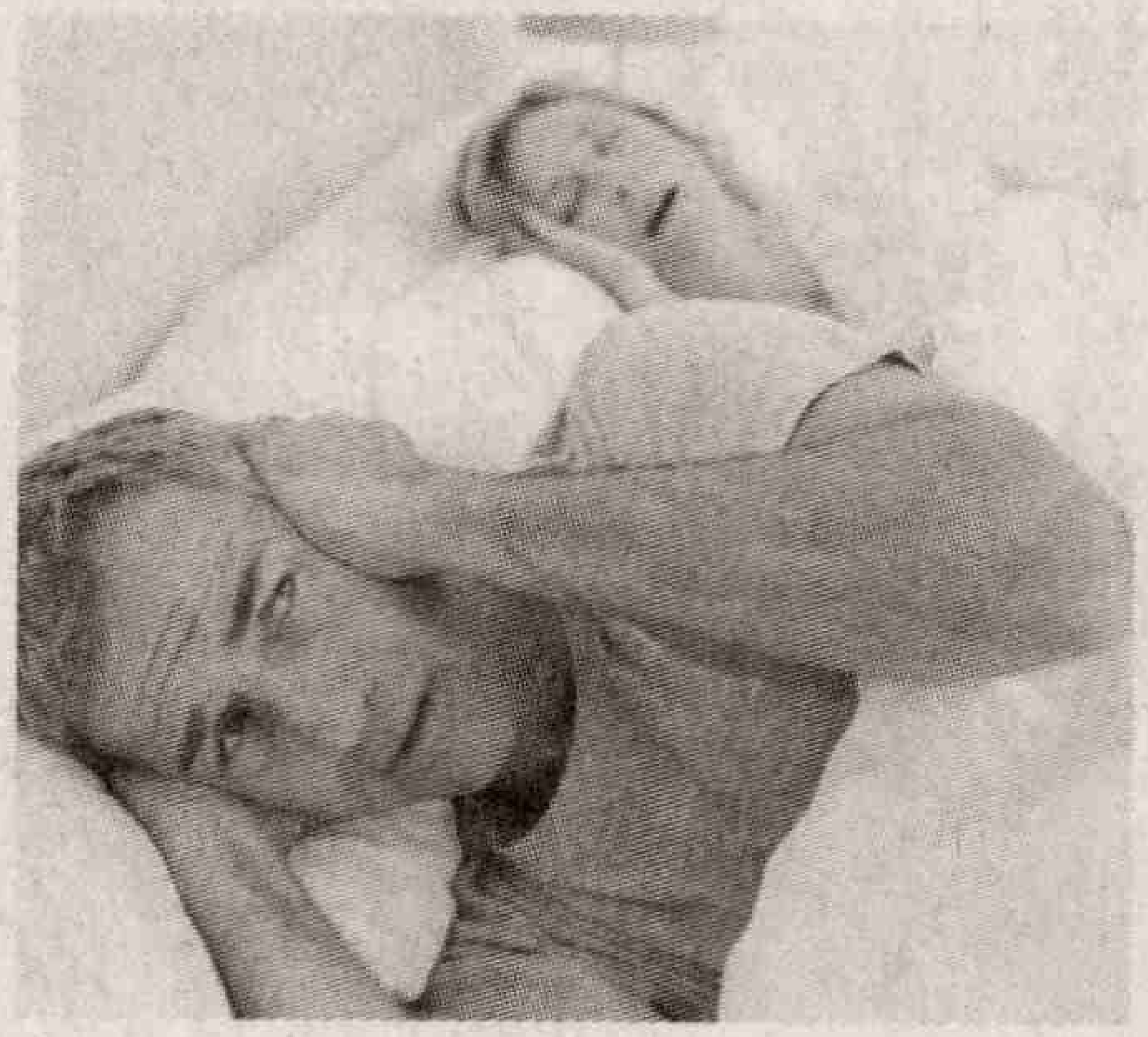
హాయి నిద్ర

- మనిషికి మంచి నిద్ర చాలా చాలా అవసరం. నిద్ర కరువైతే శరీరం రోగాలకు నిలయమవుతుంది. నిద్ర శారీరిక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంత కీలకమో తెలిపేందుకు, అవగాహన కల్పించేందుకు మార్చి 17న ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నారు.
- మనిషి తన జీవితంలో మూడవ వంతు నిద్రకే కేటాయిస్తాడు. సగటున జీవిత కాలంలో 25 సంవత్సరాలు నిద్రలోనే గడుపుతారని అంచనా.
- తల్లిదండ్రులు వారి పిల్లలకు మొదటి 2 సంవత్సరాలు వచ్చేవరకు సరాసరిన 6 నెలల నిద్రను కోల్పోతారు.
- వయసును బట్టి నిద్ర వేళలు మారుతుంటాయి కానీ సగటున ప్రతిరోజూ కనీసం 7 గంటలైనా నిద్రపోవాలి. లేకుంటే ఆయుర్దాయం తగ్గుతుంది.

- నిద్రలేమి కూడా బరువు పెరగడానికి ఒక కారణం. దాదాపు వారానికి 0.408 కేజిస్ పౌండ్లు పెరుగుతారని ఒక లెక్క
- కాలిఫోర్నియా విద్యార్థి రాండీ గార్డ్నర్ 1965లో 11 రోజులు నిద్ర లేకుండా గడిపాడు. కానీ దానివల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొన్నాడు. ఇలా ఎక్కువ రోజులు నిద్రపోకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నించిన వారిలో చాలామంది మరణించారు కూడా.

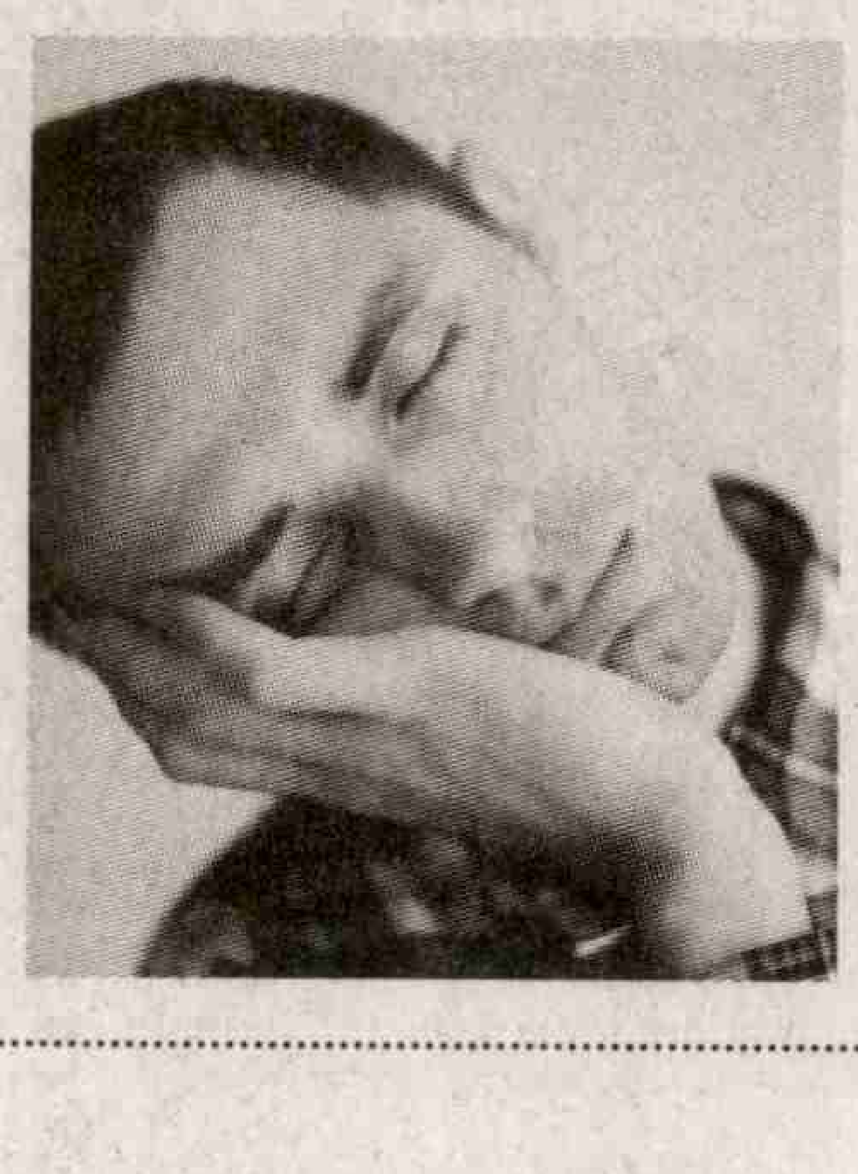
- టిబెటన్ సన్యాసులు నిటారుగా కూర్చునే నిద్రపోతారట.
- నిద్రలేమి ప్రభావం నెమ్మదిగా మెదడుపై పడి బలహీన పడుతుంది.
- ప్రపంచంలోనే అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో ఒకటైన ఫ్రాన్స్‌లో సగటు మనిషి రోజుకు 8.83 గంటలు నిద్రపోతాడు.
- 40 శాతం వయోజన అమెరికన్లు బెడ్‌పై ఒకే పక్కకు పడుకొని నిద్రపోతుంటారు.
- 73 శాతం కళాశాల విద్యార్థులు రాత్రుళ్లు చదువుకుంటూ నిద్రను కోల్పోతున్నారు.

- సగానికి సగం మంది యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారని లెక్కలు. ఇంటర్‌నెట్, చాటింగ్‌లు, లేట్‌నైట్ సినిమాలు, టీవీ కార్యక్రమాలను వీక్షిస్తూ నిద్ర సమయాన్ని కుదించేసుకుంటున్నారు. మానసిక రుగ్మతల బారిన పడుతున్నారు.
- స్లీప్ అప్నియా వల్ల యువతీయువకుల్లో రక్తపోటు పెరగడం, హార్ట్ ఎటాక్, ఊబకాయం వంటివి వచ్చే అవకాశమెక్కువ.
- మానవుడు ఆహారం తినకుండా 2 నెలలైనా ఉండగలడు కానీ నిద్ర లేకుండా ఉండటం కష్టం.



- గురక పెట్టే భాగస్వామి వల్ల ఒక రాత్రిలోనే 20 సార్లు నిద్రలేవాల్సి వస్తుంది. అంటే రోజుకు గంట నిద్రను కోల్పోతారు. శ్వాస సంబంధిత వ్యాయామాల ద్వారా గురక తగ్గించుకోవచ్చు. కొన్ని కేసుల్లో శ్వాస మార్గాల్ని సరిచేసే శస్త్రచికిత్సలున్నాయి.
- బెడ్‌రూంకు నీలి, లేత పసుపులాంటి రంగులు వేసుకోవాలి. అప్పుడే ప్రశాంతంగా నిద్రపోగలమని కొందరు అంటున్నారు.
- ప్రతిరోజూ నూనెతో తలంటుకోవాలి. దుప్పట్లు, తలదిండ్లు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
- టీవీ, ల్యాప్‌టాప్, స్మార్ట్‌ఫోన్ లాంటి వస్తువులను బెడ్‌రూంలో ఉంచకపోవడం మంచిది.

- జపాన్‌లో అప్పుడప్పుడూ ఓ పది నిమిషాలు కునుకు తీయడం ఉద్యోగ పని వేళల్లో ఒక బ్రేక్‌లాంటిదే. అలసిపోయినప్పుడు కొద్దిసేపు నిద్రపోయి లేస్తే రెట్టించిన ఉత్సాహంతో పనిచేస్తారు. అందుకే పనివేళల్లో మధ్యమధ్యలో కొంచెం సేపు నిద్రించడాన్ని అక్కడి చాలా కంపెనీలు ప్రోత్సహిస్తాయి.
- ఎక్కువ ఎత్తులో నిద్రపోవడం వల్ల ఆక్సిజన్ సరిపడినంత అందక నిద్ర లేమీ ఏర్పడుతుంది.



- ఆహారలేమీ కంటే నిద్రలేమే మనిషిని తొందరగా చంపేస్తుంది.
- రుతుచక్రం సమయంలో 67 శాతం మంది మహిళలు నిద్రను కోల్పోతున్నారు. కారణం ఆ సమయంలో శరీరంలో ఉండే హార్మోన్ ప్రొజెస్టెరాన్ గణనీయంగా పడిపోవటమే

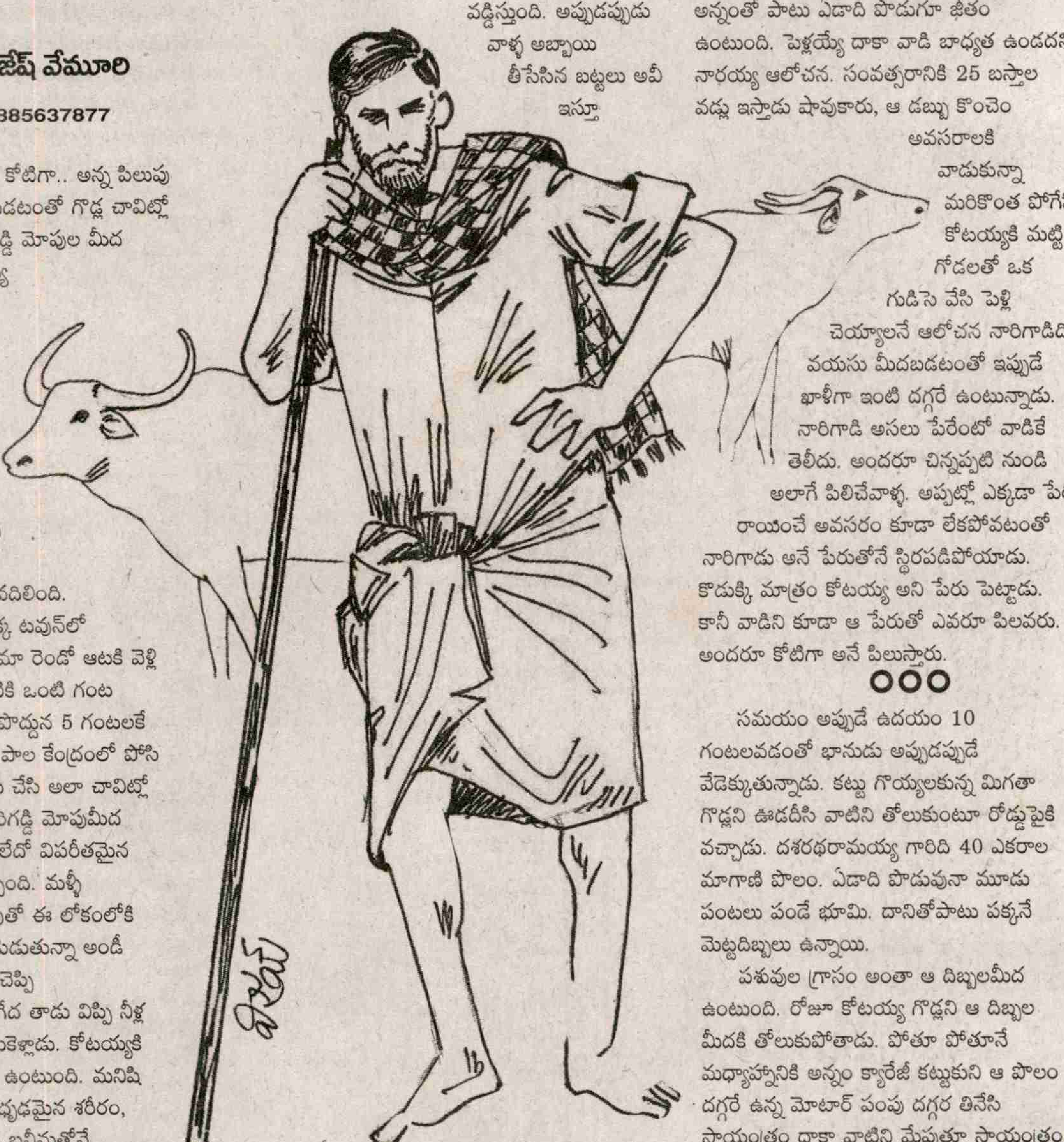
- వందకి 15 శాతం మంది నిద్రలో నడిచే అలవాటు ఉందని ఒక అధ్యయనం.
- మనిషి ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్ర పోవడం, నిద్ర లేవడం (సెలవు దినాల్లో కూడా) అలవాటు చేసుకోవాలి.
- రోజూ వ్యాయామాలు చేస్తే నిద్ర బాగా పడుతుందని నేషనల్ ఫౌండేషన్ అమెరికా వారు 2013లో ఒక సర్వే ద్వారా తేల్చారు.

కథ

దొరబాబు

-రాజేష్ వేమూరి

9885637877



ఒరేయ్ కోటిగా.. అన్న పిలుపు వినబడటంతో గొడ్ల చావిట్లో వరిగడ్డి మోపుల మీద పడుకున్న కోటయ్య ఉలిక్కిపడి లేచాడు. ఆ వెనువెంటనే గేదకి చుక్క నీళ్లు పెట్టలేదా ఇందాకట్నుంచి అరుస్తోంది అని కామందు గద్దింపు స్వరం వింటూనే నిద్రమత్తు కాస్తా వదిలింది. ముందు రాత్రి పక్క టవున్‌లో ముందడుగు సినిమా రెండో ఆటకి వెళ్లి ఇంటికి చేరేటప్పటికి ఒంటి గంట అయ్యింది. మళ్ళీ పొద్దున 5 గంటలకే లేచి పాలు పితికి పాల కేంద్రంలో పోసి గేదెల దగ్గర బాగు చేసి అలా చావిట్లో మూలన ఉన్న వరిగడ్డి మోపుమీద నడుం వాల్చాడో లేదో విపరీతమైన నిద్ర ముందుకొచ్చింది. మళ్ళీ షావుకారు పిలుపుతో ఈ లోకంలోకి వచ్చాడు. ఆ ఆ పెడుతున్నా అండీ అని షావుకారుకి చెప్పి కట్టుకొయ్యకున్న గేద తాడు విప్పి నీళ్ల తొట్టి దగ్గరికి తీసుకెళ్లాడు. కోటయ్యకి పాతికేళ్ల వయసు ఉంటుంది. మనిషి నలుపు అయినా ధృఢమైన శరీరం, ఖాకీ నిక్కరు పైన బనీనుతోనే ఎప్పుడూ ఉంటాడు. దాదాపు పదేళ్ల నుండి ఊర్లో ఉన్న మోతుబరి రైతుల దగ్గర పాలేరుగా పనిచేస్తున్నాడు. ఒక్కో ఇంట్లో ఏడాది చొప్పున, కాస్త వాళ్ళు బాగా చూస్తే ఒక్కొక్కరి దగ్గర రెండేళ్ల చొప్పున చేస్తూ గత ఏడాది నుండి ఊర్లో షావుకారు అని పిలిచే దశరథరామయ్య గారి దగ్గర కమతం ఉంటున్నాడు. రోజూ గేదెల ఆలనా పాలనా చూడటం వాటి పోషణ కోటయ్య బాధ్యత. మూడు పూటలా అక్కడే తిని రాత్రి పూట గొడ్లచావిట్లో ఉన్న మూల గదిలో పడుకుంటాడు. దశరథరామయ్య గారి భార్య విమలమ్మ మా దొడ్డ ఇల్లాలు, కోటయ్యని ఎంతో ఆప్యాయంగా చూస్తుంది. సరిగ్గా తినకపోతే, తినరా పిచ్చిగున్న మళ్లీ రాత్రికెపుడో తింటావ్, ఆకలేస్తుంది అని అంటూ ఆప్యాయంగా కొసరి కొసరి వడ్డిస్తుంది. అప్పుడప్పుడు వాళ్ళ అబ్బాయి తీసేసిన బట్టలు అవీ ఇస్తూ ఉంటుంది. కోటయ్య హీరో కృష్ణ అంటే పడి చస్తాడు. కొత్త సినిమా వచ్చిందంటే పక్కనే 15 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న టవునుకి వెళ్లి మొదటి రోజు రెండో ఆట చూడందే నిద్ర పట్టదు. కోటయ్యది ఊరికి పొలిమేరలో ఉన్న దళితవాడ. కోటయ్య తండ్రి నారిగాడు కూడా యువకుడుగా ఉన్న రోజుల్లో ఇలాగే ఊర్లో మోతుబరి రైతుల దగ్గర కమతం ఉండేవాడు. పెళ్లయ్యాక కమతం మానేసి రోజూ కూలీ పనికి వెళ్తున్నాడు. పెళ్లయిన ఏడాది లోపలే కోటయ్య పుట్టాడు. వెను వెంటనే మరో ఇద్దరు ఆడపిల్లలు పుట్టడంతో కోటయ్యకి 15 ఏళ్ళు రాగానే తాను పనిచేసిన కామందు దగ్గరే పాలేరుగా పెట్టించాడు. అలా ఉంటే రోజూ మూడు పూటలా అన్నంతో పాటు ఏడాది పొడుగూ జీతం ఉంటుంది. పెళ్లయ్యే దాకా వాడి బాధ్యత ఉండదని నారయ్య ఆలోచన. సంవత్సరానికి 25 బస్తాల వడ్లు ఇస్తాడు షావుకారు, ఆ డబ్బు కొంచెం అవసరాలకి వాడుకున్నా మరికొంత పోగేసి కోటయ్యకి మట్టి గోడలతో ఒక గుడిసె వేసి పెళ్లి చెయ్యాలనే ఆలోచన నారిగాడిది. వయసు మీదబడటంతో ఇప్పుడే ఖాళీగా ఇంటి దగ్గరే ఉంటున్నాడు. నారిగాడి అసలు పేరేంటో వాడికే తెలీదు. అందరూ చిన్నప్పటి నుండి అలాగే పిలిచేవాళ్ళ. అప్పట్లో ఎక్కడా పేర్లు రాయించే అవసరం కూడా లేకపోవటంతో నారిగాడు అనే పేరుతోనే స్థిరపడిపోయాడు. కొడుక్కి మాత్రం కోటయ్య అని పేరు పెట్టాడు. కానీ వాడిని కూడా ఆ పేరుతో ఎవరూ పిలవరు. అందరూ కోటిగా అనే పిలుస్తారు.

ooo

సమయం అప్పుడే ఉదయం 10 గంటలవడంతో భానుడు అప్పుడప్పుడే వేడెక్కుతున్నాడు. కట్టు గొయ్యలకున్న మిగతా గొడ్లని ఊడదీసి వాటిని తోలుకుంటూ రోడ్డుపైకి వచ్చాడు. దశరథరామయ్య గారిది 40 ఎకరాల మాగాణి పొలం. ఏడాది పొడువునా మూడు పంటలు పండే భూమి. దానితోపాటు పక్కనే మెట్టదిబ్బలు ఉన్నాయి.

పశువుల గ్రాసం అంతా ఆ దిబ్బలమీద ఉంటుంది. రోజూ కోటయ్య గొడ్లని ఆ దిబ్బల మీదకి తోలుకుపోతాడు. పోతూ పోతూనే మధ్యాహ్నానికి అన్నం క్యారేజీ కట్టుకుని ఆ పొలం దగ్గరే ఉన్న మోటార్ పంపు దగ్గర తినేసి సాయంత్రం దాకా వాటిని మేపుతూ సాయంత్రం 5 గంటల కల్లా ఇంటికి తోలుకొస్తాడు. మళ్ళీ పాలు పితికి పాలకేంద్రానికి పోసి 9 గంటలకల్లా చావిట్లోనే నిద్రపోతాడు. ఇదిగో ఇవాళ ఉన్నట్లు ఏదన్నా రిలీజ్ బొమ్మ ఉంటే సెకండ్ షోకి వెళ్ళటం లేదంటే పడుకోవటం. సినిమాకెళ్లాలంటే విమలమ్మ తన పోపుల పెట్టెలో నుండే 2 రూపాయలు ఇస్తుంది. నేల టికెట్ రూపాయి. ఇంటర్వెల్‌లో ఏమన్నా తినరా అని తానే ఇస్తుంది. ప్రతి నెలా ఒక సినిమాకి వెళ్ళటం రివాజు, ఒక వేళ కోటయ్య అడక్కపోతే, ఏరా సినిమాకి వెళ్లి చాలా రోజులైందిగా ఇవాళ వెళ్ళు అని మరీ పంపిస్తుంది. కోటయ్యకి ఏ చీకూ చింతా లేదు. మంచి కామందు,

కన్నతల్లిలా చూసుకునే యజమానురాలు.

ఏరా కోటిగా మీ బాబు నారిగాడెలా ఉన్నాడు అన్న పిలుపుతో రోడ్డు మీద వెళ్తున్న కోటయ్య పక్కకి తిరిగాడు. సైకిల్ పైన పక్క పొలం యజమాని వెంకట్రామయ్య వెళ్తున్నాడు. ఆ బానే ఉన్నాడు అని బదులిచ్చాడు కోటయ్య. కోటయ్యని ఎవరన్నా కోటిగా అని పిలిస్తే ఎక్కడలేని కోపం వచ్చేస్తుంది. కానీ తమాయించుకుంటాడు. వెంకట్రామయ్య ఒక్కడే కాదు ఊర్లో ఉన్న మిగతా కామందులంతా కూడా కోటయ్యని కోటిగా అనే పిలుస్తారు. ఆ పిలుపంటేనే కోటయ్యకి కోపం. ఎదురు చెప్పలేక మౌనంగా భరిస్తూ ఉంటాడు. ఊర్లో ఉన్న షావుకార్ల పిల్లల్ని, అగ్రకులాల పిల్లలందర్నీ వారి పేర్లతోనే పిలుస్తారు కదా నన్ను మాత్రం కోటయ్య అని పిలవకుండా కోటిగా అని పిలుస్తారేం అయ్యా అని నారిగాడి దగ్గర చిన్నప్పట్నుండి గొణిగేవాడు. నారిగాడు నవ్వి వాళ్లంతా దొర బిడ్డలు రా వాళ్ళని అలాగే పిలుస్తారు అని సర్ది చెప్పేవాడు. అప్పుడే దశరథరామయ్య గారి ఒక్కగానొక్క కొడుకు హరిశ్చంద్రప్రసాద్ పక్క టవునులో డిగ్రీ పూర్తి చేశాడు. తండ్రితో పాటు పొలం పనులు చూస్తూ సాయంగా ఉంటున్నాడు. దశరథరామయ్యకి వయసు మీద పడుతుండటంతో కొడుక్కి పొలం అంతా అప్పగించి ఇక విశ్రాంతి తీసుకుందాం అనుకుంటున్నాడు. హరిశ్చంద్రప్రసాద్ కోటయ్య కంటే 4 ఏళ్లు పెద్దవాడు. కోటయ్యతోపాటు పని వాళ్లందరినీ బాగానే చూసుకుంటాడు. కోటయ్య గేదెల్ని తోలుకుని పొలం చేరేటప్పటికి హరిశ్చంద్రప్రసాద్ తండ్రిని ఎక్కించుకుని స్కూటర్ మీద పొలానికి వచ్చాడు. ఏరా కోటిగా ఒంటి కొమ్ము గేద ఎప్పుడు ఈనేది అని అడిగాడు. ఇంకో వారంలో అవుద్ది బాబు అని

సమాధానం ఇచ్చాడు కోటయ్య. పెళ్లెప్పుడు చేసుకుంటావ్‌రా అని అడిగాడు పెద్దాయన. మా అయ్య సంబంధాలు చూస్తున్నాడయ్యా, నేనే అప్పుడే వద్దంటున్నాను అన్నాడు కోటయ్య. ఏడ్చావ్ వెధవ ఇంకెప్పుడు రా చేసుకునేది, ఆ గుడిసె కట్టి కానీ నీ పెళ్లి చేసేట్లు లేడు మీ అయ్య. ఆ డబ్బులేదో నేను ఇస్తాను కానీ త్వరగా చేయమని చెప్పు మీ అయ్యకి అన్నాడు దశరథరామయ్య. అలాగే అయ్యా అని గేదెలు పక్క చేలోకి పోతుంటే వాటిని తోలటానికి వెళ్ళాడు.

ఆ సాయంత్రం ఇంటికి వెళ్ళినపుడు అదే మాట నారిగాడికి చెప్పాడు కోటయ్య. ఆ మాట విన్న వెంటనే నారిగాడి మొహం వెలిగిపోయింది. దశరథరామయ్య గారు మా దొడ్డ మనిషి రా అనుకుంటూ ఆ రాత్రంతా కొడుకు పెళ్లి కలలు కంటూ నిద్రపోయాడు నారిగాడు. మరుసటిరోజు ఉదయం చేతికర్ర తాటించుకుంటూ దశరథరామయ్య ఇంటివైపు బయలుదేరాడు. ముందు వాకిలి వసారాలో కాఫీ తాగుతూ కూర్చున్నాడు పెద్దాయన. పక్కనే అరుగుమీద వాళ్ళ అబ్బాయి కూర్చుని పేపర్ తిరగేస్తున్నాడు. ఏరా నారిగా బాగున్నావా ఏంటి బొత్తిగా ఇటు వైపే రావట్లేదు అని పలకరించాడు. చూపు అనట్లేదు దొరా కూతుళ్ళ పెళ్లిళ్లు చేసేసాను, ఇక కోటిగాడి పెళ్లి చేస్తే నా బాధ్యత అయిపోతుంది. నిన్న మీ నోటమ్మట వచ్చిన ఆ చల్లని మాట మా వాడు చెప్పాడు, అందుకే మిమ్మల్ని కలుద్దామని వచ్చాను అన్నాడు. సరే పెళ్లయ్యాక ఏం చేద్దామనుకుంటున్నాడు మీ వాడు అడిగాడు పెద్దాయన. ఏముందయ్యా ఆ వచ్చే అమ్మాయి, వీడు రోజూ కూలికి వెళ్లి ఆ గుడిసెలో నాలుగు గింజలు వండుకు తింటే చాలు అన్నాడు నారిగాడు. వీళ్ళ సంభాషణ వింటూనే పేపర్లో తలదూర్చాడు హరిశ్చంద్రప్రసాద్. అదేం వద్దు లేరా వాడిని నా దగ్గరే ఉండమను, మన పెద్ద పాలేరు రంగడికి వయసు మీద బడింది, ఇక నేను చెయ్యలేను దొరా అని రోజూ చెప్తున్నాడు. ఇప్పుడు నేను కూడా విశ్రాంతి తీసుకుందాం అనుకుంటున్నా, ఇక నుండి అబ్బాయి చూసుకుంటాడు వ్యవసాయం, వాడికి తోడుగా కోటిగాడు పెద్ద పాలేరుగా ఉంటాడు. కూలికి అయితే ఒకరోజు పని ఉంటుంది మరో రోజు ఉండదు. నా దగ్గర సంవత్సరం పొడుగునా జీతం ఉంటుంది ఏమంటావ్ అని గద్దించాడు దశరథరామయ్య. అంతకన్నా అదృష్టమా దొరా మీరెలా అంటే అలాగే కానివ్వండి అని బదులిచ్చాడు నారిగాడు. గుడిసె వేయటానికి పెళ్ళి ఖర్చులకి ఇచ్చి పంపు నాన్నా అని కొడుక్కి పురమాయించి పైపంచ భుజం మీద వేసుకుని స్నానానికి వెళ్ళాడు దశరథరామయ్య.

నెల తిరక్కుండానే పక్క ఊరిలో రమణమ్మ అనే అమ్మాయిని చూసి కోటిగాడికి పెళ్లి చేసి కొత్త గుడిసెలో వేరు కాపురం పెట్టించాడు నారిగాడు. గేదెల దగ్గర కుర్రాడిని పెట్టి రోజూ పొలం చూసుకోమని చెప్పారు తండ్రి కొడుకులిద్దరూ. కోటయ్యకి ఈ ఉద్యోగం బావుంది. కానీ ఇంకా అందరూ కోటిగా అని పిలవటం మానలేదు. కొద్ది నెలల్లోనే హరిశ్చంద్రప్రసాద్‌కి పెళ్లి అయ్యింది. వచ్చిన అమ్మాయి వసుంధరాదేవి కూడా వీళ్ళతో బాగా కలిసిపోవటంతో అంతా ఉమ్మడిగానే ఉండేవాళ్లు. విమలమ్మతో పాటు వసుంధర కూడా ఇంటి బాధ్యతలు పంచుకుంటూ కోటయ్యని బాగానే చూసుకుంటోంది. ఓ రోజ సాయంత్రం భార్యాభర్తలిద్దరూ స్కూటర్ మీద బయటకి వెళ్తుండగా పొలం నుండి కోటయ్య ఎదురు వచ్చాడు.

కోటిగా మేము మంగమ్మగారి మనవడు సినిమాకి వెళ్తన్నాం రా. రేపు పొలంలో కొట్టాల్సిన మందులన్నీ వసారాలో పెట్టించాను చూడు అని వెళ్లిపోయారు. అప్పటికి గాని కోటయ్యకి గుర్తు రాలేదు. పెళ్ళయ్యాక ఇప్పటివరకు అసలు రమణమ్మని సినిమాకే తీసికెళ్లలేద అని రోజూ సినిమాకి తీసికెళ్లమని ఒకటే పోరు. ఇక లాభం లేదని విమలమ్మ దగ్గరికి వెళ్లి నిలబడ్డాడు. ఏరా కోటిగా రమణమ్మ ఎలా ఉంది అని అడిగింది ఆవిడ. బానే ఉందమ్మా సినిమాకి వెళ్లాలి అని నసిగాడు. సరే ఉండు అని లోపలికి వెళ్లి చేతిలో ఒక చీరతో బయటికి వచ్చింది. ఇది మా కోడలి చీరరా ఎక్కువసార్లు కట్టలేదు. రమణమ్మకి ఇవ్వు అని చీరతోపాటు 5 రూపాయల కాగితం వాడి చేతిలో పెట్టింది. కోటయ్య సంతోషంగా ఇంటికి వెళ్లి స్నానం చేసి రమణమ్మతో రెండో ఆట సినిమాకి వెళ్లాడు.

రోజులు గడుస్తున్నాయి. మరో ఏడాది కల్లా కోటిగాడికి కొడుకు పుట్టాడు. తన కొడుకునైనా అందరూ పేరు మొత్తం పిలవాలని వెంకటేశ్వరరావు అని పేరు పెట్టాడు. గూడెంలో అందరికీ తన కొడుకుని వెంకటేశ్వరరావు అని మాత్రమే పిలవమని చెప్పాడు. అందరూ వాడిని అలాగే పిలిచేవారు. హరిశ్చంద్ర ప్రసాద్ దంపతులకి కూడా అదే ఏడాది కొడుకు పుట్టాడు వాడికి శరత్‌చంద్ర అని పేరు పెట్టారు. అందరూ ముద్దుగా శరత్‌బాబు అని పిలిచేవారు. అప్పటికి ఊర్లో పెద్ద రైతుల పిల్లల్ని చూసిన కోటయ్య వాళ్ళ అందరి ఎదుగుదలకి చదువే కారణం అని గమనించాడు. కొడుకుని కూడా నాలుగేళ్లు రాగానే తమ వాడలోనే 2 గదుల్లో ఉన్న ప్రభుత్వ పాఠశాలకు తీసికెళ్లాడు. అక్కడ శంకర్రావు మాస్టారు ఒక్కడే ఆ బడి మొత్తానికి ఉపాధ్యాయుడు. ఆయనకి వివరాలు చెప్పి కొడుకుని బడిలో చేర్పించాడు. పేరేమిట్రా కోటిగా అని అడిగాడు శంకర్రావు మాస్టారు. వెంకటేశ్వరరావు అని బదులిచ్చాడు కోటయ్య. శంకర్రావు కనుబొమ్మలు ఎగరేసి సరే పోయి ఆ గదిలో కూర్చోరా వెంకయ్యా అన్నాడు. బాబు మా వాడి పేరు వెంకటేశ్వరరావు అన్నాడు కోటయ్య. తెలుసు లేరా ప్రేమ కొద్దీ అలా పిలుస్తాం అని తన పనిలో మునిగిపోయాడు మాస్టారు. కొన్నాళ్లకి నారిగాడు కాలం చేశాడు. మరి కొన్నాళ్లకి దశరథ రామయ్య కూడా వయోభారంతో కన్ను మూశాడు. వ్యవసాయం మొత్తం హరిశ్చంద్ర ప్రసాద్ చేతికి వచ్చింది.

కానీ వెంకయ్యకి చదువబ్బలేదు, ఐదో తరగతి కాగానే ఇక చదవనని మొండికేశాడు. అప్పుడప్పుడు కోటయ్యతోపాటు పొలానికి వెళ్తూ, గేదెలతోపాటు చెరువులో స్నానాలు ఆడుతూ రోజంతా గడిపేవాడు. ఏ ముహూర్తాన శంకర్రావు మాస్టారు వెంకయ్యా అన్నాడో వాడికి అదే పేరు స్థిరపడిపోయింది. అసలు పేరు మర్చిపోయి ఊర్లో అందరూ వెంకయ్య అనే పిలిచేవారు. కోటయ్యకి మాత్రం అలా పిలుస్తున్నప్పుడల్లా కోపం వచ్చేది, కానీ ఏం చేస్తాడు ఊర్లో కామందులకి ఎదురు చెప్పలేడు. వ్యవసాయం ఎద్దులతో చేస్తే త్వరగా అవటం లేదని హరిశ్చంద్ర ప్రసాద్ ఒక ట్రాక్టర్ కొన్నాడు. అది ఆగి ఉన్నప్పుడల్లా వెంకయ్య అదెక్కి ఆడుతూ ఉండేవాడు. యుక్తవయసు వచ్చేటప్పటికి ట్రాక్టర్ నేర్చుకుని తండ్రితో పాటే హరిశ్చంద్ర ప్రసాద్ కమతంలోనే ఉంటున్నాడు. అందరూ వాడిని డ్రైవర్ వెంకయ్య అని పిలవటం మొదటు పెట్టారు. సొంత వ్యవసాయమే కాకుండా ఊర్లో మిగతా రైతుల పొలాలకు కూడా ట్రాక్టర్‌ని కిరాయికి తిప్పటంతో, ఊర్లో అందరికీ తలలో నాలుకలా అయ్యాడు వెంకయ్య. ఇక కోటిగాడు కూడా వ్యవసాయం చూడలేక మానేసి ఇంటి పట్టునే ఉంటున్నాడు. నువ్వు లేకుండా ఈ వ్యవసాయం నేను చేయలేనురా కోటిగా అని హరిశ్చంద్ర ప్రసాద్ పొలం అంతా కౌలుకి ఇచ్చేసి 5 ఎకరాలు ట్రాక్టర్ మాత్రం ఉంచుకున్నాడు. అప్పటికే ఆయన కొడుకు శరత్‌బాబు అమెరికా వెళ్లి స్థిరపడ్డాడు.

ఒకరోజు రాత్రి రమణమ్మ కోటిగాడికి అన్నం పెడుతూ అబ్బాయికి వయసెంతో తెలుసా అని అడిగింది. ఎందుకు తెలీదు 27 ఏళ్ళు అన్నాడు కోటయ్య. మరి ఆడికి పెళ్లి చెయ్యవా నీకా వయసప్పుడు మన వెంకడికి 2 ఏళ్లు వచ్చాయి అంది. ఏడీ అసలు ఆడు నాకు కనపడితేనా పొద్దునెపుడో వెళ్తాడు, అర్ధరాత్రి ఇంటికి జేరతాడు ఇంకెప్పుడు మాట్లాడేది అంటుండగానే వెంకయ్య గబాగబా ఇంట్లోకి వచ్చి అమ్మా ఒక 100 రూపాయలియ్యవే సినిమాకెళ్ళాలి అన్నాడు. ఏం సినిమా కయ్య అని అడిగింది రమణమ్మ. అత్తారింటికి దారేది అమ్మా మా బాస్ పవన్ కళ్యాణ్ సినిమా ఇవాళే రిలీజ్ రెండో ఆటకి వెళ్ళాలి త్వరగా ఇవ్వు అన్నాడు. మీ అయ్య నీతో మాట్లాడాలంటూరారా అంది రమణమ్మ. రేపు మాట్లాడదాంలే అమ్మా ముందు డబ్బులివ్వు అన్నాడు. ఎంత సంపాదించినా వచ్చిన డబ్బంతా రమణమ్మకే ఇస్తాడు వెంకయ్య. అవసరం వచ్చినపుడు తీసుకుంటాడు. సరే ఇంద అని 100 కాయితం తీసిచ్చింది. మరుసటి రోజు పొద్దునే ఆలస్యంగా నిద్ర లేవటంతో కోటయ్య కొడుకుని పెళ్లి గురించి కదిలించాడు. నీ ఇష్టం నాన్నా అంటూ వెళ్లిపోయాడు వెంకయ్య.

నెల తిరిగే సరికి మంచి సంబంధం చూసి పెళ్లి చేసేసాడు కోటయ్య. మరో ఏడాదికి కొడుకు పుట్టాడు వెంకయ్యకి. ఎప్పుడూ ట్రాక్టర్‌తో ఊపిరి సలపనంత పని ఉండటంతో అసలు సరిగా కొడుకుని పట్టించుకునే తీరికే ఉండట్లా, పుట్టి 6 నెలలు అయింది. ఇంతవరకు పేరు కూడా పెట్టలేదు. పక్కింటి రంగమ్మ వచ్చి పిల్లాడికి పేరేం పెట్టారు అనేదాకా అసలు రమణమ్మకి ఆ ఆలోచనే రాలేదు. కొడుకుని అడిగితే మీరే మంచి పేరు పెట్టండమ్మా అన్నాడు. కోడలు కూడా అదే మాట మీరు పెద్దవాళ్ళు కదా మీరే చెప్పండి అంది. ఏమయ్యా ఏం పేరు పెడదాం అంది కోటయ్యని. కోటయ్య కావాలనే 6 నెలల నుండి అసలు పేరు మాట ఎత్తలేదు. మా అయ్య పేరు నారిగాడు, నాకు కోటయ్య అని పెట్టినా చివరికి కోటిగాడ్నే అయ్యా. నా కొడుకుని వెంకటేశ్వరరావు అని పెట్టినా ఊరంత వాడిని వెంకయ్య అంది. ఊర్లో దొరల బిడ్డలందర్నీ లేని బాబుని పేరు చివర తగిలించి పిలుస్తారు. మన తరాలన్నీ ఇలా పిలిపించుకోవటమేనా అని ఆలోచిస్తూ పంచాయతీ కార్యాలయం వైపు అడుగులు వేశాడు కోటయ్య. ఇప్పుడు పుట్టిన పిల్లలందరికీ జనన ధ్రువీకరణ పత్రం కావాలని తన సద్దుడు రాముడు పనులు తన మనవడికి పేరు పంచాయితీలో రాయించాను అని చెప్పటం గుర్తుంది. పంచాయితీ ఆఫీసులో గుమస్తా ముందు నిలబడ్డాడు కోటయ్య. ఏరా కోటిగా ఏంటి ఇలా వచ్చావ్ అన్నాడు గుమస్తా. నా మనవడి పేరు రాయాలయ్యా పుస్తకంలో అన్నాడు. అలాగే వివరాలు చెప్పు, పేరేమిటి అని అడిగాడు గుమస్తా. కోటయ్య గొంతు సవరించుకుని అన్నాడు నా మనవడి పేరు “దొరబాబు”....!

కథలకు ఆహ్వానం

ప్రజాశక్తి ఆదివారం అనుబంధం స్నేహ కథలకు ఆహ్వానం పలుకుతోంది. మంచి కథలను ఎంపిక చేసి ప్రచురిస్తాం. కథ సమకాలీన పరిణామాలు, పరిస్థితుల నేపథ్యంగా వుండాలి. ప్రపంచీకరణ నేపథ్యంలో వివిధ రంగాల్లో చోటు చేసుకున్న, చేసుకుంటున్న విపరిణామాలను కథాంశంగా తీసుకోవచ్చు. ప్రగతిశీల చైతన్యాన్ని, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించే కథలకు ప్రాధాన్యత. మూఢ నమ్మకాలు పెంచేవిగా, ఏ సామాజిక తరగతిని ప్రత్యేకంగా నొప్పించేదిగా వుండకూడదు. మాండలికాలు ఉపయోగించినా కథన శైలి అందరికీ బోధ పడేలా వుండాలి. నవ్యత, వైవిధ్యం కలిగిన కథలకు ప్రత్యేక ఆహ్వానం.

నిబంధనలు

కథ నిడివి ప్రింటులో మూడు ఎ4 కాగితాల్లో వుండాలి. చేతిరాతలో అయితే 8 నుంచి 10 కాగితాల్లో వుండాలి. ప్రింటయినా, చేతిరాతైనా కాగితానికి ఒక వైపు మాత్రమే వుండేలా... జిరాక్స్ ప్రతిని పంపాలి. కథలను తిప్పి పంపడం వుండదు. పేరు, పూర్తి చిరునామా, ఫోన్ నెంబరు తప్పక రాయాలి. మా చిరునామా: స్నేహ, ప్రజాశక్తి దినపత్రిక, హౌస్ నెం. 27-30-4, ఆకుల వారి వీధి, గవర్నర్ పేట, విజయవాడ-2.

మెయిల్ అడ్రస్:

snehaweekly.praja@gmail.com

-ఎడిటర్

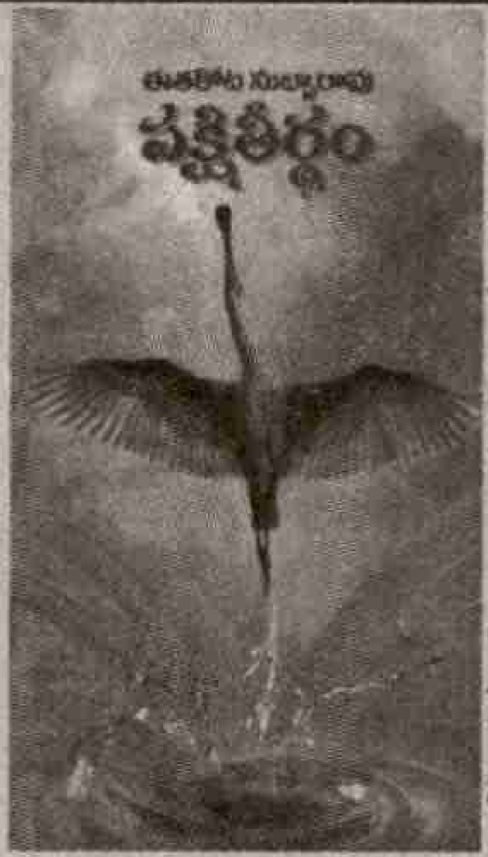
పుస్తకం పేరు: తెలంగాణం వ్యాసాలు
రచయిత : వట్టికోట ఆళ్వారు స్వామి
పేజీలు : 316
వెల : 200/-
ప్రతులకు : నవచేతన పబ్లిషింగ్ హౌస్

పుస్తకంపేరు : కరుణశ్రీ సాహిత్యం-5
రచయిత :జంధ్యాల పాపయ్య శాస్త్రి
పేజీలు : 301, వెల :200/-
ప్రతులకు : నవచేతన, విశాలాంధ్ర, నవ తెలంగాణ ప్రజాశక్తి అన్ని బుక్‌హౌసుల్లో

తెలంగాణా ప్రాంతంగా వ్యవహరింపబడుతున్న తొమ్మిది జిల్లాల్లో చరిత్ర, శిల్పం, శాసనాలు, చిత్రలేఖనం, తాళపత్ర గ్రంథాలు, తటాకాలు, కోటలు, వీరగాథలు ఎన్నో ఉన్నాయి. సాహిత్యకారులు, కళావేత్తలు ఎందరో ఉన్నారు. అంతేగాక ఏళ్ల తరబడి కాలాన్ని తీర్చిదిద్దడానికి, దేశాన్ని పురోగమింప జేయడానికి ఎడతెగకుండా జరిపిన ఉద్యమాలున్నాయి. వీటన్నింటిని వ్యాసాల రూపంలో "ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరణ సందర్భంలో తెలంగాణం' పేరు మీద ఈ పుస్తకం ఆవిష్కరింపబడింది. తెలంగాణకు గర్వించదగిన చరిత్ర వుంది కారణాంతరాల వల్ల చీకటిలో పడి ఉంది. నియంత నీలినీడల కింద, వలసల మాయతెర చాటున స్థానిక చరిత్ర సతాయించబడ్డది. 1952-56ల మధ్య కాలమే తెలంగాణ స్వతంత్రంగా జీవించిన దశ. ఆ దశలోనే చరిత్ర పరిశోధన సాగింది. సంస్కృతి గౌరవం పొందింది. సృజనశక్తి పురులు విప్పింది. ఒక సుదీర్ఘ పోరాటం నుంచి ఊపిరి పీల్చుకొని నిర్మాణాత్మకంగా ఆళ్వారుస్వామి పనిగట్టుకుని 'తెలంగాణం' రెండు సంపుటాలు ప్రచురించాడు. అసమగ్ర రచనలే కావచ్చు ఆనాటి నుంచి ఈ నాటి వరకు అవే ప్రామాణిక గ్రంథాలు.

ఆహ్వానం

మీ కవితలు పంపాల్సిన చిరునామా:
స్నేహ, ప్రజాశక్తి, డోర్ నెం: 27-30-4, ఆకుల వారి వీధి, గవర్నర్ పేట, విజయవాడ. -520002.
మెయిల్ అడ్రస్
:snehaweekly.praja@gmail.com



పక్షి తీర్థం
సంపాదకులు : ఈతకోట సుబ్బారావు
పేజీలు : 42, **ధర :** 50/-
ప్రతులకు:
తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని
24/1697, 2 వ వీధి
రవీంద్ర నగర్,
నెల్లూరు-524004
ఫోన్ : 9440529785

కవితా తీర్థం

మానవునికీ, పక్షికీ అవినాభావ సంబంధం ఎప్పటినుంచో వుంది. ఉదయాస్తమయాల్లో ఆకాశంలో బారులు కట్టి ఎగిరే పక్షుల్ని చూసి ఆనందించని వారెవరూ వుండరు. ఇక కవులైతే కవితలు రాస్తారు.

ప్రతి సంవత్సరం వాళ్ల ఊరికి వలస వచ్చే అసంఖ్యాక విహంగాలను చూసి ఏకంగా దీర్ఘకవితే రాసారు ఈతకోట సుబ్బారావుగారు. అదే 'పక్షితీర్థం'. సముద్రం, పులికాట్ సరస్సుల సోయగాలు కనువిందు చేసే ఊరు నెల్లూరు. తమ ఊరికి వచ్చే వలస పక్షులను "విశ్వసుందరి పోటీలకు పయనమైన సోయగాల్లా విశ్వశాంతి చాటే ఆత్మీయ అతిధుల రాయబారుల్లా పులికాట్ సరస్సు ఒడ్డున వాలతాయి తారాచక్షులు" అంటూ ఆ పక్షుల అందాలను మన కళ్లకు కట్టేలా చేశారు.

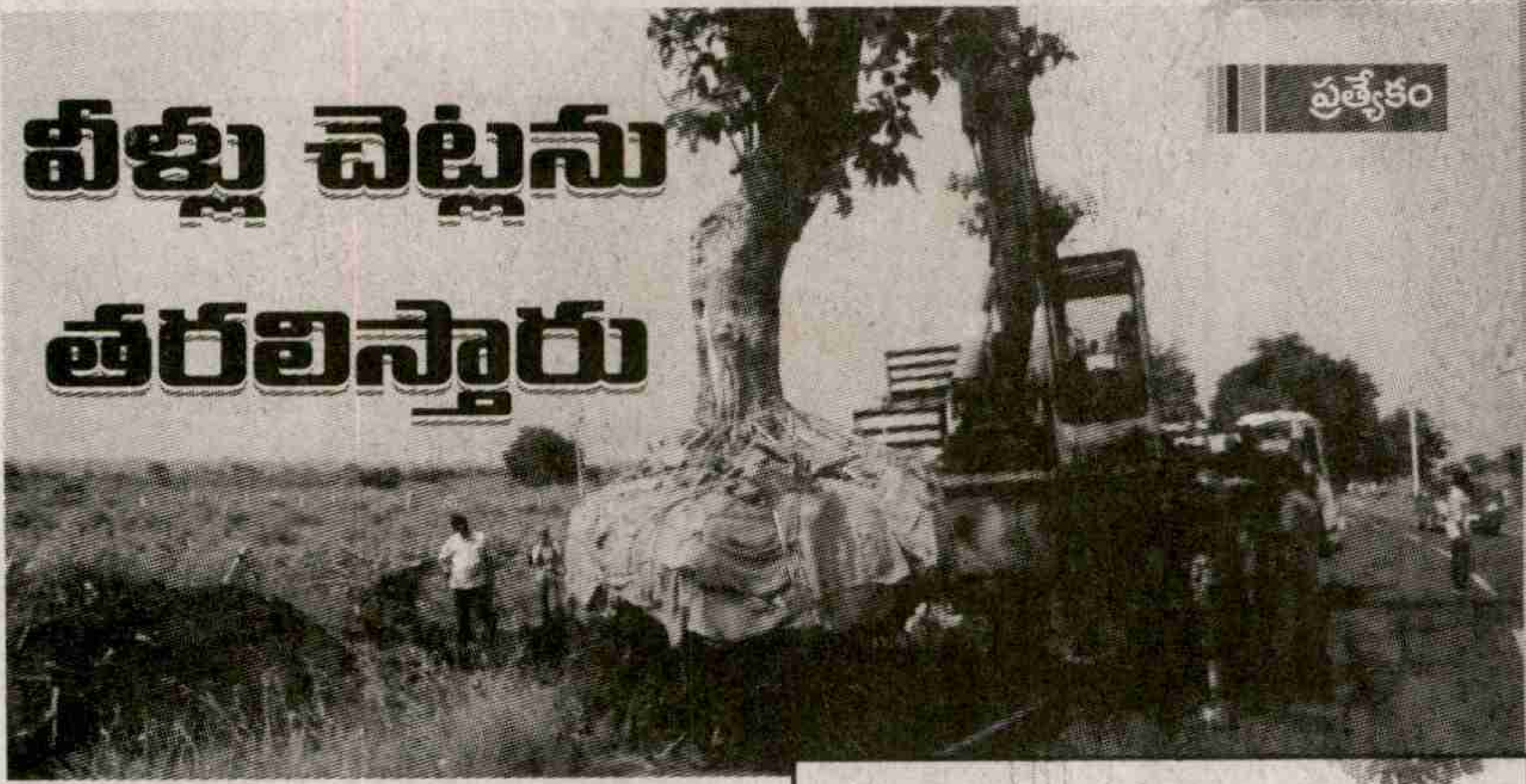
'పక్షుల కిలకిలారావాలతో ప్రతి ఉదయం వేవేల పిల్లనగ్రోవుల సంగీత కచ్చేరీలా అలరారుతుంది" అని పక్షుల అరుపుల్లో ఆహ్లాదమైన ఉదయాలను ఆవిష్కరిస్తారు.

ప్రపంచం ఒక కుగ్రామం అన్న విషయం ఎక్కడో ఖండాంతరాల నుంచి ఇక్కడకు వలస వచ్చిన పక్షుల్ని చూస్తే అర్థమవుతుంది. రకరకాల పక్షులు ఎక్కడెక్కడి నుంచో వచ్చి ఇక్కడ చెట్ల మీద గుడ్లు పెడతాయి. ఎవరైనా భార్యాభర్తలు అనురాగ బద్ధంగా వుంటే చిలకా గోరింకల్లా వున్నారని పక్షులతో పోలిక తెస్తారు. 'సమర సంధ్యకదనకౌతుకం.., సరససల్లాప మోహనోద్దీపితం...మనుషులకే కాదు కాంక్షలు పులుగులకీ ఉంటాయి పరీప్సలు' అంటారు. 'పెనిమిటి పొదిగితే పెంటి వేటకెళుతుంది, ప్రియురాలు గూటిలో వుంటే మగటిమికెరటాలపైన యుద్ధకళ ప్రదర్శనిస్తుంది, ముక్కున గరిచే చేపల్ని గూటికి పయనమౌతుంది' అని అంటారు. స్త్రీలకు ఇంటి పని పురుషులకు బైటపని అనే తేడాలు పక్షుల్లో లేవు. 'పక్షి తీర్థం' కేవలం పక్షుల అందాల్ని వాటి జీవన విధానాన్ని చిత్రీకరించిందే కాదు మానవ జీవన తాత్వికత ఈ కావ్యాల్లోని ప్రతి అక్షరంలో తొణికిసలాడుతుంది. మనుషులకున్నట్లు ఆడపిల్లలు తక్కువ, మగ పిల్లలు ఎక్కువ అనే వివక్ష విహంగ ప్రపంచంలో లేదు. అందుకే 'పాపైనా పాపడైనా వుండదు లింగ భేదం, మనుషుల పాడు బుద్ధికే అది సాధ్యం' అని అంటారు కవి. ఈ కరమైన నిశిత పరిశీలన కవి సొంతం. కులమత బేధాలు, వర్గ వివక్ష, జాతి వివక్ష, యుద్ధ భయాలూ, పరస్పర ద్వేషాలతో మానవ ప్రపంచం మరు భూమిలా మారుతుంటే పక్షులు మాత్రం దీనికి విరుద్ధంగా కలసి మెలసి ఐకమత్యంగా వుంటాయి. ఈ భావాన్నే 'కులమతాలకడ్డులేదు జాతి తెగల హద్దు లేదు... కలసి మెలసి తమ గమ్యం కోసం తరలుతుంటాయి రేపటి ఉదయం కోసం' అని అన్నారు. 'ఈ యుద్ధంలో జయాపజయాలుండవు, రక్తపుటేరుల బారులు వుండవు, ఈ యుద్ధంలో తలలు తెగిపడటాలు అంగవైకల్యాలు వుండవు. వుండేదంతా ప్రేమమయ భక్తి భావనలే' అంటారు కవి. పది ప్రకరణాల ఈ దీర్ఘ కవితలో వలస పక్షుల ప్రేమ భావనలే అవి అక్షరమక్షరంలో ప్రతిబింబిస్తాయి.

- మందరపు హైమవతి
9441062732

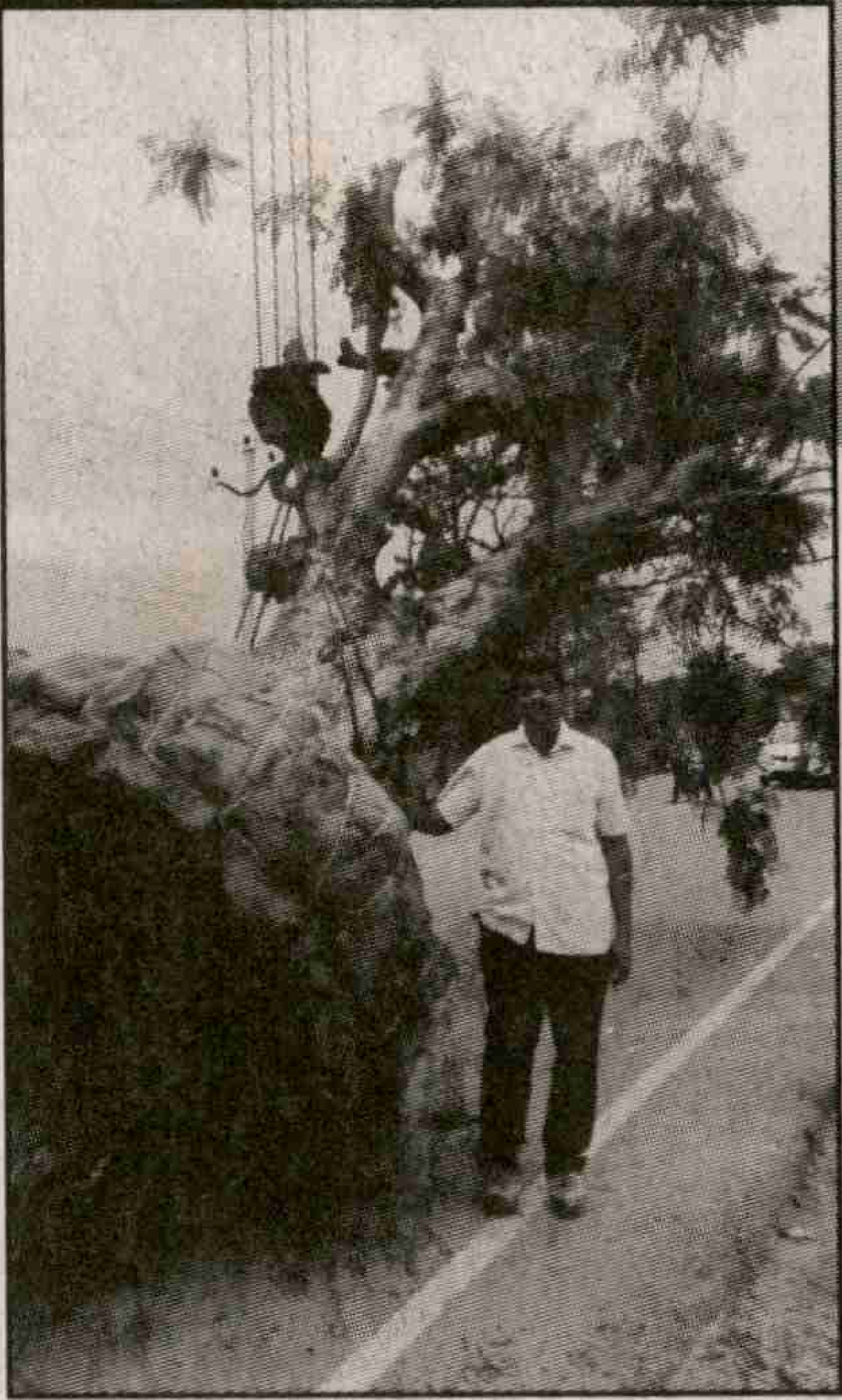
ప్రత్యేకం

వీళ్లు చెట్లను తరలిస్తారు



పట్టణీకరణ పేరుతో నగరాల్లో నిర్మాణాలు ఊపందుకున్నాయి. రహదారుల విస్తీర్ణం, ఫ్లై ఓవర్ల నిర్మాణాలూ ఇలా అన్ని పనులూ వేగంగా జరుగుతున్నాయి. అభివృద్ధిని కాస్త పక్కన పెడితే ఇక్కడ మనం తెలుసుకోవాల్సిన విషయం మరొకటుంది. నగరాల విస్తీర్ణత పేరుతో ఇష్టంవచ్చినట్టు చెట్లని నరికేయడం ద్వారా వందల ఏళ్ల నుంచి భూమినంటిపెట్టుకున్న మహావృక్షాలూ నేలకొరిగాయి. ప్రభుత్వాలు ఓ పక్క పర్యావరణ వారోత్సవాలను నిర్వహిస్తూనే మరో పక్క ఇలా ఇష్టం వచ్చినట్టు చెట్లని నరికివేయడం రామచంద్ర అప్పారిని కలచివేసింది. దీనిపై స్థానికులెవరూ ప్రశ్నించక పోయినా.. చెట్లని పూర్తిగా నరికేయకుండా స్థానభ్రంశం ద్వారా వాటికి ప్రాణం మిగులుస్తున్నాడు అప్పారి.

మనిషి ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి వృక్షాలు ఎంతగా అవసరమో అందరికీ తెలుసు. అయినా దాన్ని ఎవరూ అంతగా పట్టించుకోరు. పైగా వీటిని విచక్షణా రహితంగా కొట్టిపడేస్తుంటారు. ఇది మామూలు ప్రజలకే కాదు ప్రభుత్వాలకీ పట్టకపోవడం విచారకరం. అడ్డుగా వున్న చెట్లని తొలగిస్తున్నాం సరే.. మరి వాటిని తిరిగి ఎలా రక్షించగలుగుతున్నాం. ఒక వృక్షం పెరగడానికి కొన్నేళ్లు పడుతుంది. మరి ఆ లోటుని ఎలా భర్తీచేయగలం. మరి ఎలాంటి ప్రత్యామ్నాయాలనీ ఆలోచించకుండా చెట్లని తొలగిస్తూ ప్రభుత్వాలు తిరిగి పర్యావరణ వారోత్సవాలని నిర్వహించడం విచారకరం అంటారు హైద్రాబాద్‌కి చెందిన రామచంద్రయ్య. ఆయనలా అనడానికి కారణం లేకపోలేదు. అది 2009లో జరిగిన ఘటన...విజయవాడ –హైద్రాబాద్ నగరాల మధ్య రహదారి నిర్మాణ పనులు మొదలయ్యాయి. రోడ్ల విస్తీర్ణ పనుల్లో భాగంగా వేలాదిగా దారిపొడవున వున్న చెట్లని తొలగించారు. రోడ్డు పక్కన నిర్జీవంగా పడున్న ఆ వృక్షాలని ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదు. ప్రజలు సైతం ఆ ఘటనపై అధికారులని ప్రశ్నించకపోవడం తనని కలచివేసింది. అప్పుడే చెట్ల పరిరక్షణకి కృషిచేయాలనుకున్నాడు రామచంద్రయ్య. అయితే ఆ భారీ వృక్షాలని ఎలా రక్షించాలో తనకి అంతుచిక్కలేదు. దానిపై తన మిత్రులతో చర్చించేవాడు. అలా ఓ రోజు ఆస్ట్రేలియాలోని తన మిత్రుడి ద్వారా ట్రాన్స్‌లొకేషన్ పద్ధతుల గురించి తెలుసుకున్నాడు. ఒక చోట తొలగించిన చెట్లని ఎవరికీ అడ్డుగా లేని మరో చోటుకి తరలించే ఈ పద్ధతి క్రీ.పూ 2000 నుంచే అమలులో వుందనే నిజాలు తెలుసుకున్నాడు. పురాతన ఈజిప్ట్ సంప్రదాయాలని ప్రతిబింబించే చిత్రకళల్లోనూ కొందరు పెద్ద పెద్ద వృక్షాలను వేళ్లతో సహా ఒక చోటు నుంచి మరో చోటుకి చేరవేస్తుండే చిత్రాలు కనిపిస్తాయి. ఇలా ఈజిప్టియన్లు నౌకల్లో సైతం వృక్షాలని తమదేశానికి తరలించినట్టు చారిత్రక ఆధారాలూ వున్నాయి. అవన్నీ తనని కొత్త ఆలోచన వైపు నడిపించాయి. చెట్లని స్థానభ్రంశం చేసే పద్ధతులపై అధ్యయనం తర్వాత సొంత



ఖర్చుతో గ్రీన్ మార్నింగ్ హార్టీకల్చర్ సర్వీస్‌ని ప్రారంభించాడు. కొంత మంది సిబ్బంది సాయంతో వందల సంవత్సరాలుగావున్న వృక్షాలనీ కాపాడే తన ప్రయత్నం మొదలైంది.

వృక్షాన్ని కాపాడేది ఇలా...

ఏదైనా వృక్షాన్ని తొలగించడానికి ముందుగా సిబ్బందితో కలిసి అక్కడికి చేరుకుంటాడు. వృక్షం చుట్టూ పెద్ద వృత్తాకారాన్ని ఏర్పాటు చేస్తారు. నాలుగడుగుల లోతున చుట్టూ తవ్వుతారు. దీని ద్వారా కొన్ని రసాయనాలను వృక్షాల వేళ్లలోకి చొప్పిస్తారు. ఇది ఒక ప్రాంతం నుంచి మరో ప్రాంతానికి చెట్లని రవాణాచేయడంలో అవి సజీవంగా వుండేందుకు ఉపకరిస్తుంది. రసాయనాలు చొప్పించిన వారం రోజుల తర్వాత వృక్షాలని భూమి నుండి వేరుచేసే ప్రక్రియ మొదలౌతుంది. క్రేన్ సాయంతో ముందుగా వృత్తాకారంలో చేసిన గుంట నుంచి వృక్షాన్ని తొలగిస్తారు. అయితే వేర్ల పరిరక్షణకి మాత్రం ఇక్కడ ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ కనపడుతుంది. ఒక్క వేరు కూడా పాడవకుండా వాటిని పెద్ద జనప సంచితో చుట్టి తాళ్లతో కడతారు. తమతో తెచ్చిన వాహనంలో ఆ వృక్షాన్ని వుంచి ముందుగా ఎంపిక చేసుకున్న ప్రదేశానికి తరలిస్తారు. వృక్షం చుట్టుకొలత ఆధారంగా కొత్త ప్రాంతంలో ముందుగా గుంత తవ్వడంతోపాటు ఆ ప్రాంతంలో క్రిమి సంహారకాలు, వ్యాధి నిరోధక రసాయనాలని చొప్పిస్తారు. సురక్షిత పరిచిన గుంటలో వృక్షాన్ని వుంచి మట్టితో కప్పుతారు. ఇంతటితో తమ పని ముగిసిందని వాళ్లు చేతులు దులిపేసుకోరు. ఆలా స్థానభ్రంశం చేసిన వృక్షాలన్నీ కొన్ని నెలల వరకూ వీరు పర్యవేక్షిస్తుంటారు. ఇటీవల హైద్రాబాద్ మెట్రోరైలు నిర్మాణ పనుల్లో భాగంగా అక్కడ చెట్లని తొలగించి పునరుజ్జీవాన్ని పోసేందుకు కాంట్రాక్టుని అందుకుంది కూడా రామచంద్రయ్యే. వృక్షాలని జాగ్రత్తగా మరోచోటుకి చేరవేసే ఈ గొప్ప పని రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాదు బెంగళూరు, గుజరాత్ రాష్ట్రాల్లోనూ కొనసాగుతోంది. అయితే తొలగించిన చెట్లని తిరిగి నాటేదీ సమీప ప్రాంతాల్లోనే.. ఎందుకంటే వాతావరణ అసమతుల్యతని, మార్పులను తగ్గించే బాధ్యత కూడా మనిషిదే అనేది రామచంద్రయ్య ఫిలాసఫీ. అయితే వృక్షాలను తొలగించే పద్ధతులు, అందుకు అయ్యే ఖర్చు వాటి పరిమాణంపై ఆధారపడి వుంటుంది. ఇప్పటికి దాదాపు 5000 చెట్లని స్థానభ్రంశం ద్వారా కాపాడగలిగాడు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో నగరాల్లో పచ్చదనం కానరాకుండా పోతోంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో చెట్లను ఇష్టం వచ్చినట్టు నరికేయకుండా రామచంద్రయ్య అలోచననే అందరూ అమలుపరిస్తే... చెట్లతో పాటు పర్యావరణాన్ని రక్షించుకోగలుగుతాం....ఆలోచించండి.

అరటికాయ పెరుగు పచ్చడి

కావాల్సిన పదార్థాలు

అరటికాయలు-1(పెద్దది)
పెరుగు-2 కప్పులు
పచ్చి మిరపకాయలు-2
ఎండు మిరపకాయలు-2
జీలకర్ర, ఆవాలు-1 టీ స్పూను
కరివేపాకు-1 రెబ్బ
పసుపు-కొద్దిగా
ఉప్పు-తగినంత
నూనె-సరిపడా

తయారీ విధానం

ముందుగా అరటికాయ ముక్కల్ని నీళ్లలో ఉడకపెట్టుకోవాలి. మెత్తగా ఉడికిన ముక్కల్ని చిదిమి ఒక గిన్నెలో వేయాలి. అందులోనే సరిపడా ఉప్పు, పసుపు వేసి కలపాలి. తరువాత అందులోనే పెరుగు కూడా వేసి కలపాలి. గ్యాస్ మీద బాణలిలో సరిపడా నూనె పోసి బాగా వేడెక్కిన తర్వాత అందులో ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చిమిరప కాయలు, కరివేపాకు, ఎండు మిరపకాయలు వేసి వేయించాలి. ఈ తాలింపుని అరటి ముక్కల పెరుగులో వేసి కలిపితే పెరుగు చట్నీ రెడీ.

వంకాయ పెరుగు పచ్చడి

కావాల్సిన పదార్థాలు

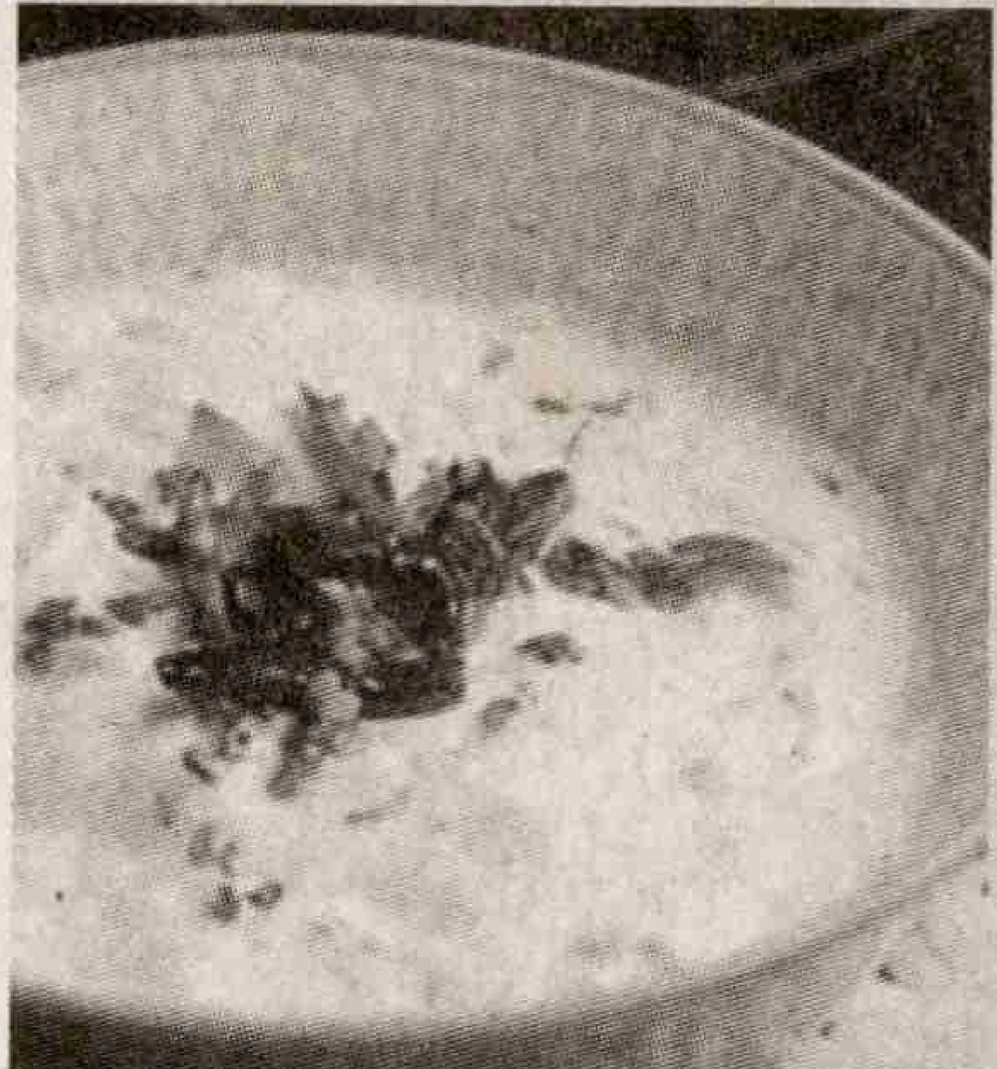
పెద్ద వంకాయలు-2
పచ్చి మిరపకాయలు-2
ఎండు మిరపకాయలు-2
కొబ్బరి తురుము-2 చెంచాలు
ఆవాలు-అర చెంచా
ఇంగువ-అర చెంచా
నూనె-2 చెంచాలు
పెరుగు-2 కప్పులు
ఉప్పు-తగినంత

తయారీ విధానం

ముందుగా వంకాయలకు నూనె రాసి సన్నని మంటపై కాల్చి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత చల్లారిన వంకాయల తొక్కతీసి ముద్దగా చేసుకోవాలి. మిక్సీలో పచ్చిమిర్చి, కొబ్బరి తురుము కలిపి పేస్ట్ చేసి పెట్టుకోవాలి. తర్వాత పేస్ట్‌ను వంకాయ గుజ్జు, ఉప్పు, పెరుగుతో కలుపుకోవాలి. ఆవాలు, ఇంగువ మిరపకాయలతో పోపు చేసి ఈ ముద్దను చేర్చితే వంకాయ పెరుగు పచ్చడి రెడీ.

రుచి

పచ్చి మామిడికాయతో



కావాల్సిన పదార్థాలు

మామిడికాయ-1
పెరుగు-అర కప్పు
పచ్చిమిర్చి-3
నూనె-1 టీ స్పూను
మినపప్పు, శనగపప్పు-స్పూను చొప్పున
ఆవాలు - అర టీ స్పూను
ఇంగువ-చిటికెడు
ఎండుమిర్చి-1
ఉప్పు-రుచికి తగినంత
కరివేపాకు-4 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

ముందుగా కుక్కర్లో మామిడికాయని ఉడికించాలి. తర్వాత తొక్క, టెంకను తీసివేసి గుజ్జుని మెత్తగా పేస్ట్ చేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో పెరుగు, ఉప్పు, కచ్చాపచ్చాగా దంచిన పచ్చిమిర్చిని కలపాలి. తర్వాత గ్యాస్‌పై బాణలిలో నూనె వేడి చేసి ఆవాలు, ఇంగువ, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకుల తాలింపు పెట్టి మామిడి గుజ్జులో కలపాలి. ఈ పచ్చడి పరాటాల్లోకి, అన్నంలోకి కూడా బాగుంటుంది.

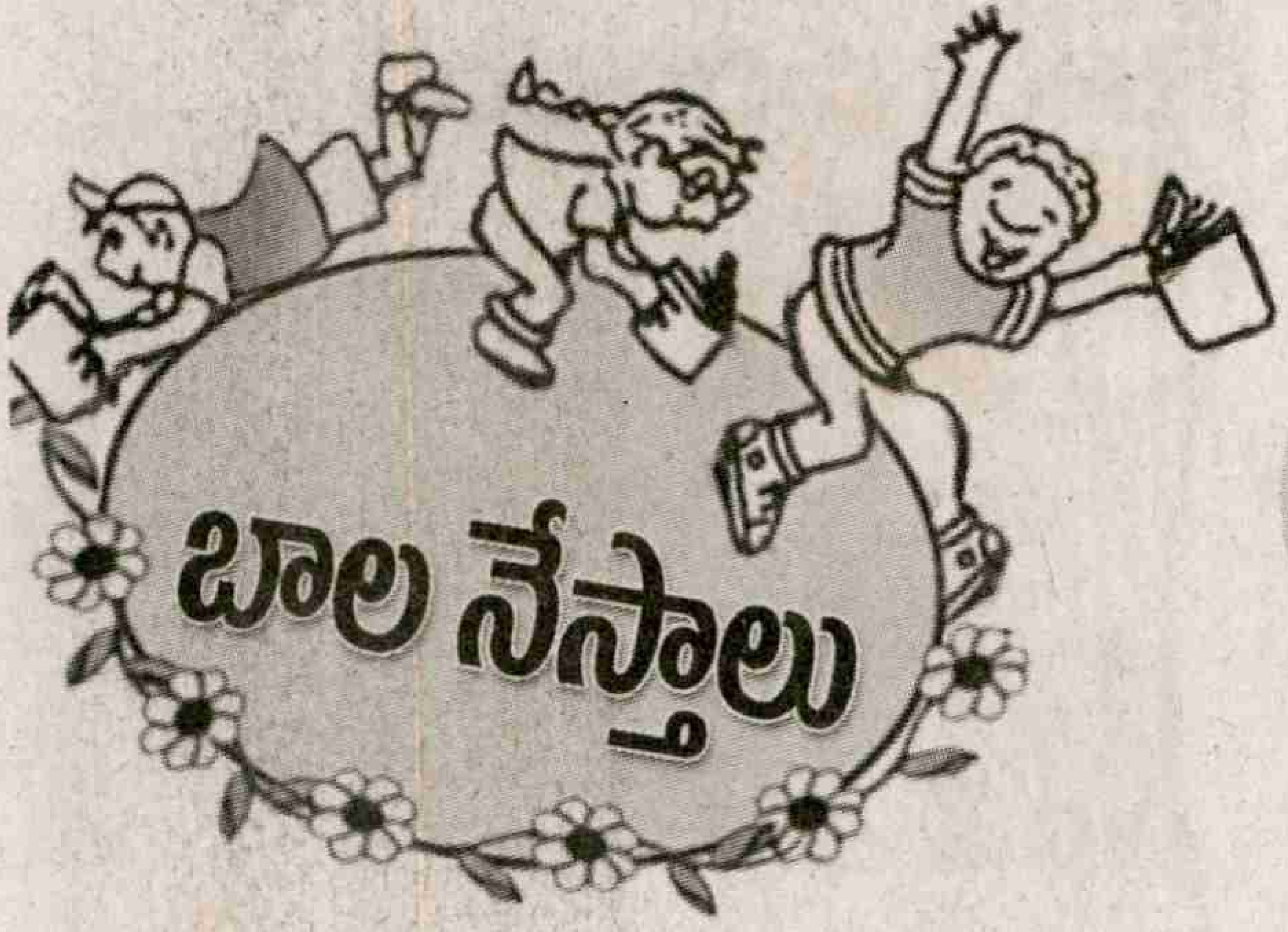
బెండకాయ పెరుగు పచ్చడి

కావాల్సిన పదార్థాలు

బెండకాయలు-అర కిలో
పచ్చి కొబ్బరి తురుము-అర కప్పు
పెరుగు-ముప్పావు కప్పు
పచ్చిమిర్చి-3
నూనె-వేగించడానికి సరిపడినంత
ఉప్పు-రుచికి తగినంత
కొబ్బరి నూనె-అర టేబుల్ స్పూను
ఆవాలు-అర టీ స్పూను
ఎండుమిర్చి-2
కరివేపాకు-4 రెబ్బలు

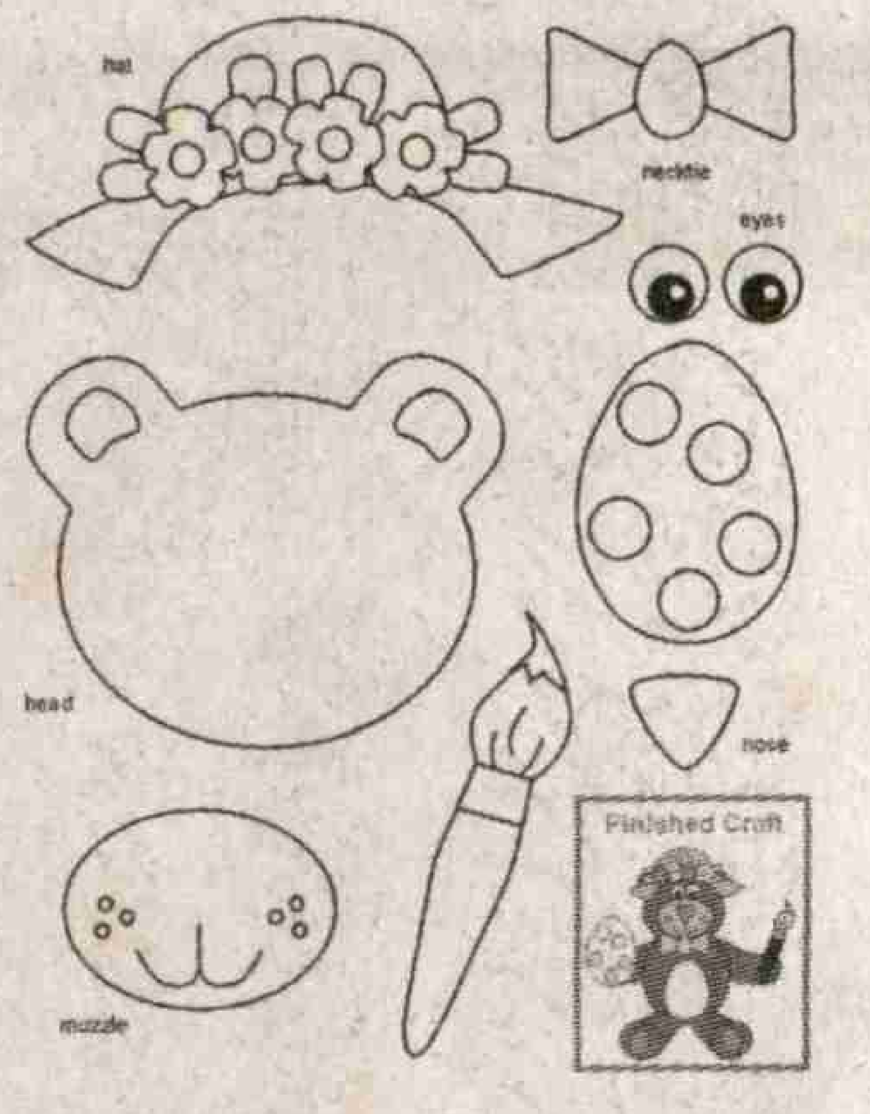
తయారీ విధానం

ముందుగా బెండకాయల్ని అంగుళం పొడవున తరిగి నూనెలో దోరగా వేయించి ఉప్పు చల్లి పక్కనుంచాలి. తర్వాత మిక్సీలో పచ్చిమిర్చి, కొబ్బరి తరుగు, పెరుగు కలిపి పేస్ట్‌లా చేసి దానిని వేయించిన బెండలో కలపాలి. అవసరమైతే కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చుకోవచ్చు. తర్వాత దోరగా వేయించిన తాలింపుని బెండ మిశ్రమంలో కలిపితే బెండ పెరుగు పచ్చడి రెడీ. ఈ పచ్చడి పరాటాల్లో బాగుంటుంది.



అతికిద్దాం

చింటూకి ఈ మధ్య అల్లరి మరీ ఎక్కువైపోయింది. ఒక ఎలుగుబంటి బొమ్మను కత్తిరించి అతికించకుండా వెళ్లిపోయాడు. ఇక్కడిచ్చిన బొమ్మ ఆధారంగా మీరు దాన్ని జాగ్రత్తగా అతికించేయండి.

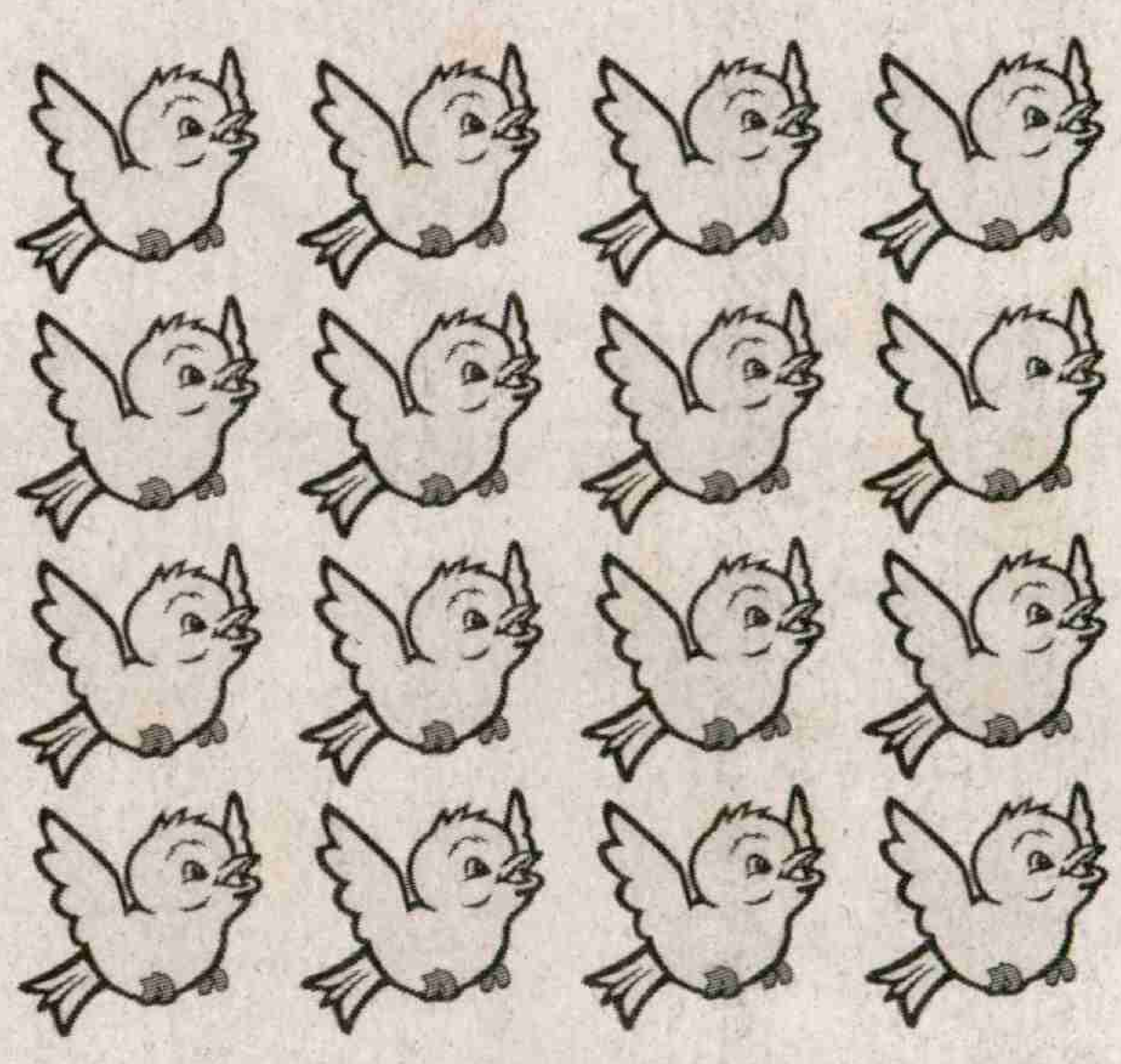


కనిపెట్టగలరా

బన్నీ వాళ్ల ఫ్యామిలీతో కలిసి బోటు షికారుకెళ్లిన ఈ ప్రదేశంలో మన ఇంట్లో వాడుకునే కొన్ని వస్తువులూ దాగున్నాయి అవెక్కడున్నాయో గుర్తించి పెన్‌తో సున్నాచుట్టేయండే.

భిన్నమైనదేది

ఈ పట్టికలో కొన్ని పక్షులను వుంచాం. వాటిలో ఒకటి అన్నింటికంటే భిన్నంగా వుంది. అదెక్కడుందో గుర్తించి సున్నాచుట్టేయండి.

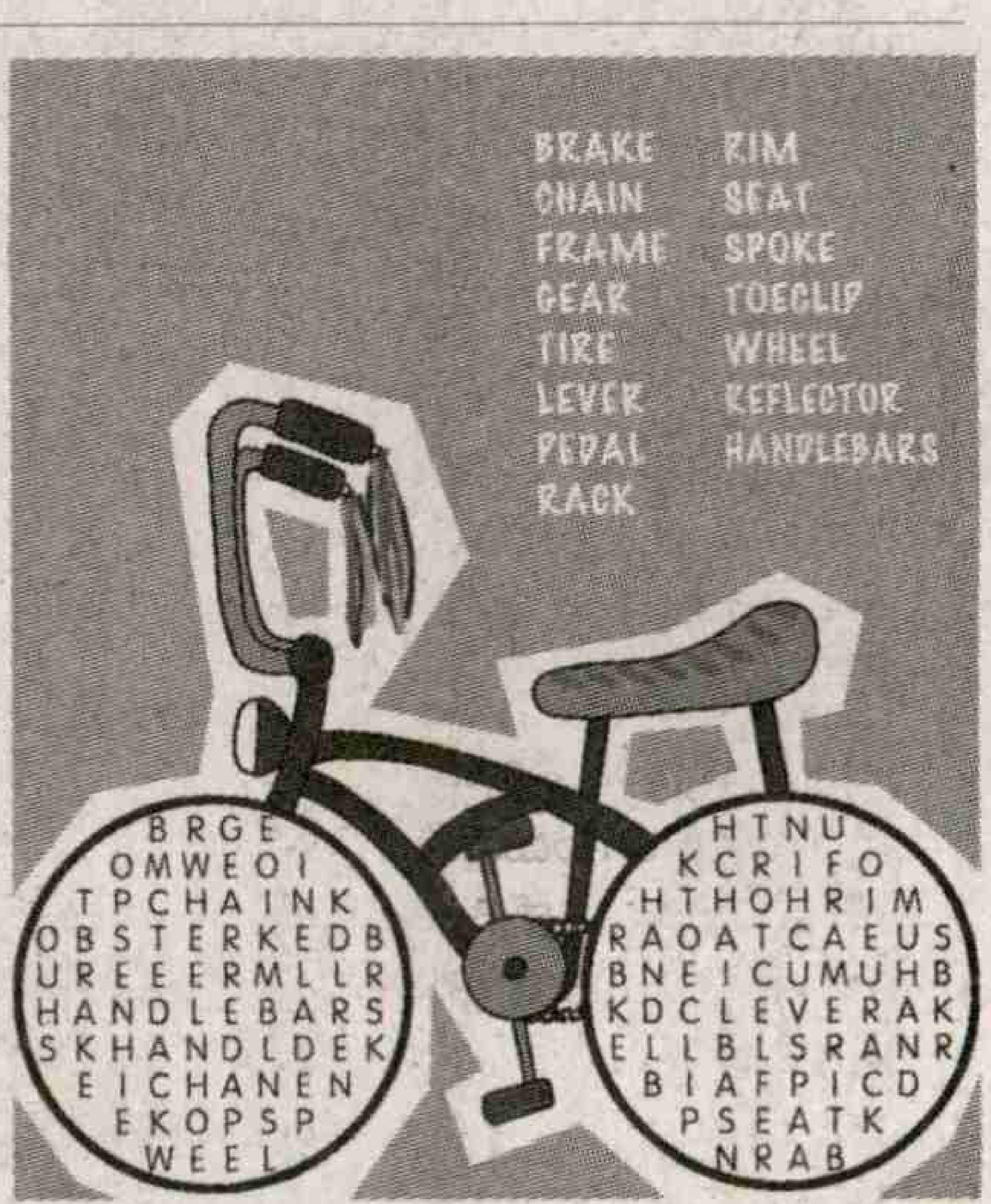


నీడతో బొమ్మ

పిల్లలూ మీకు ఉడుతంటే భలే ఇష్టం కదూ! చేతి వేళ్లతో ఉడుత బొమ్మ ఎలా చేయేచ్చో ఇక్కడ ఇచ్చాం. చీకటి గదిలో చిన్న వెలుగులో మీరూ ప్రయత్నించండి.

పదాలు కనిపెడదాం

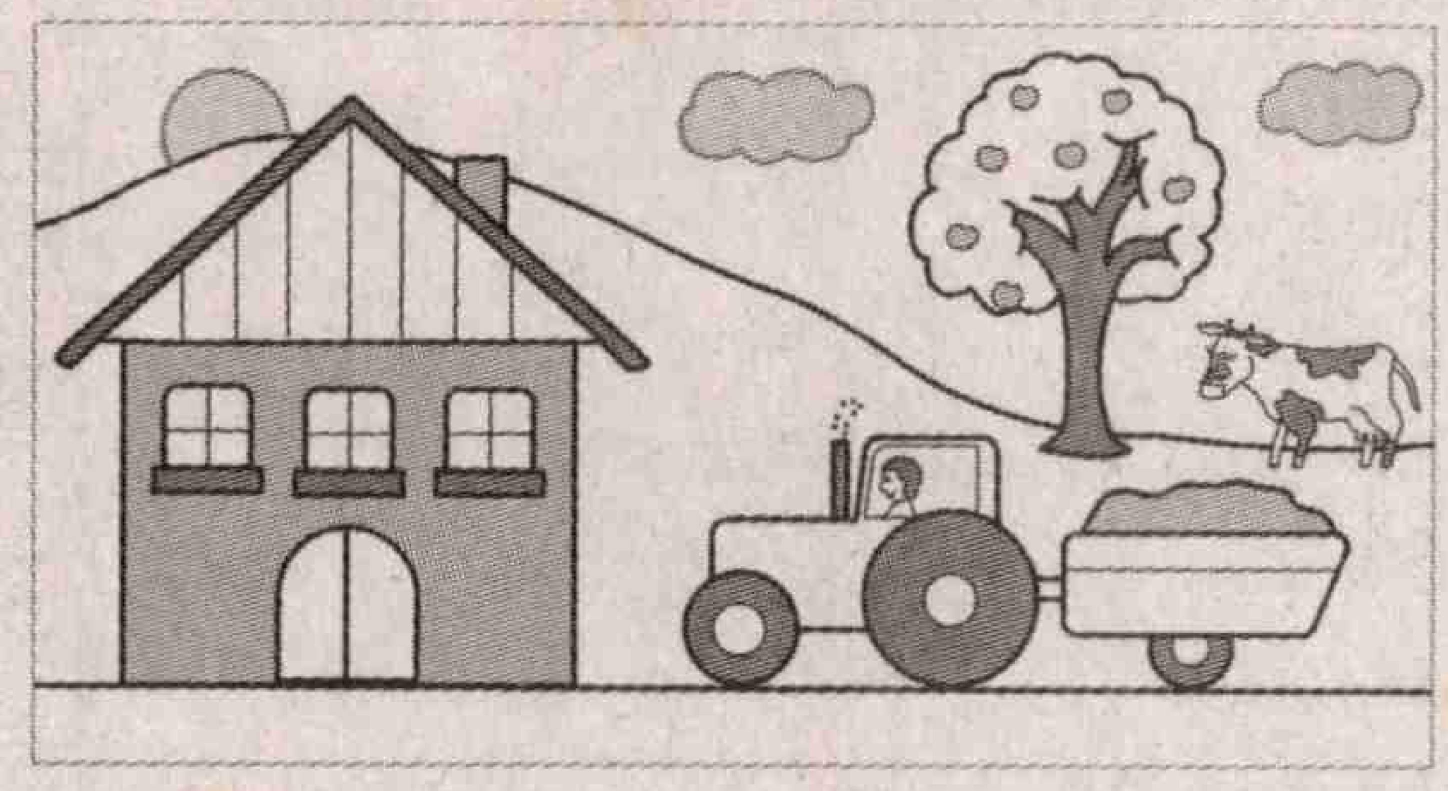
పిల్లలూ! మీకు సైకిల్ విడిభాగాల పేర్లు తెలిసేవుంటాయి. దానికి సంబంధించిన కొన్ని పదాలనే ఇక్కడుంచాం! సైకిల్ చక్రంలో ఉన్న అక్షరాల్లో ఆ పదాలు ఎక్కడున్నాయో గుర్తించి పెన్నుతో మార్క్ చేయండి.

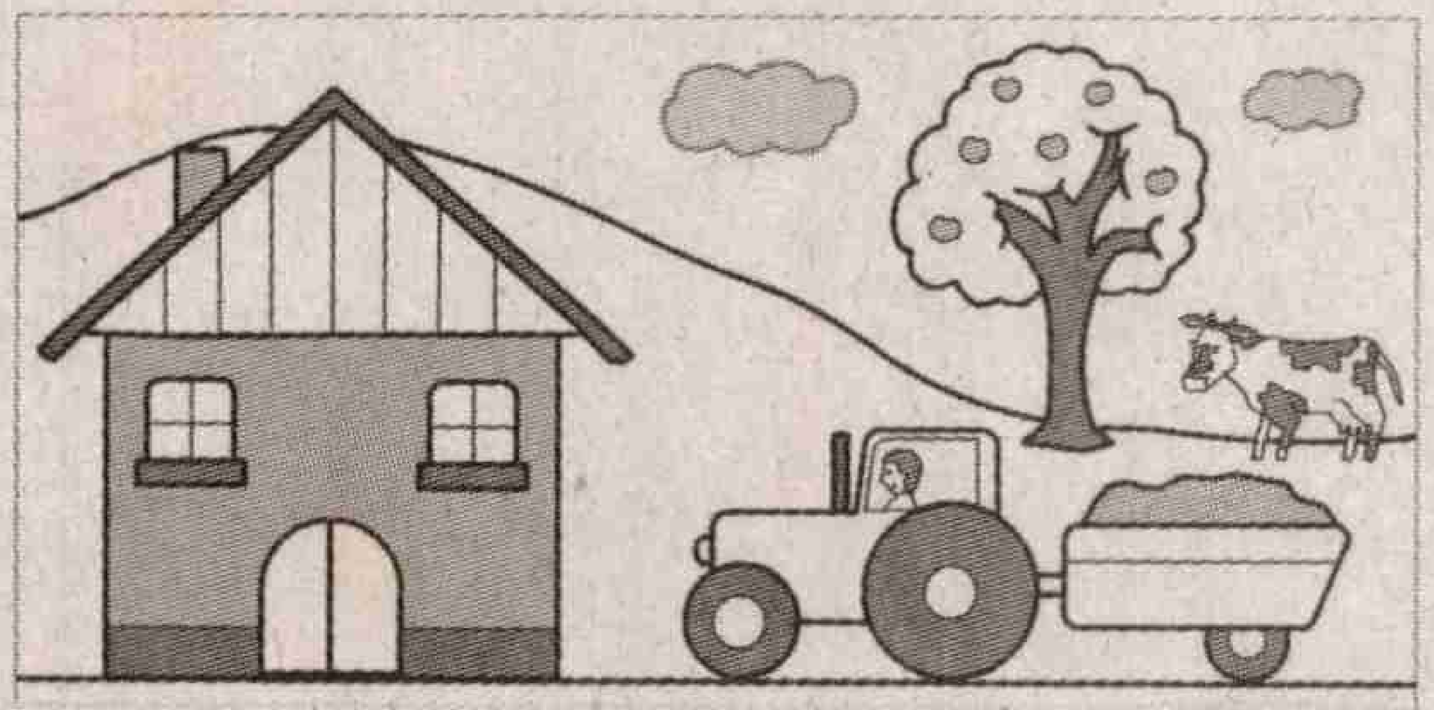


రంగులు అద్దుదాం!

తేడాలు గుర్తించండి

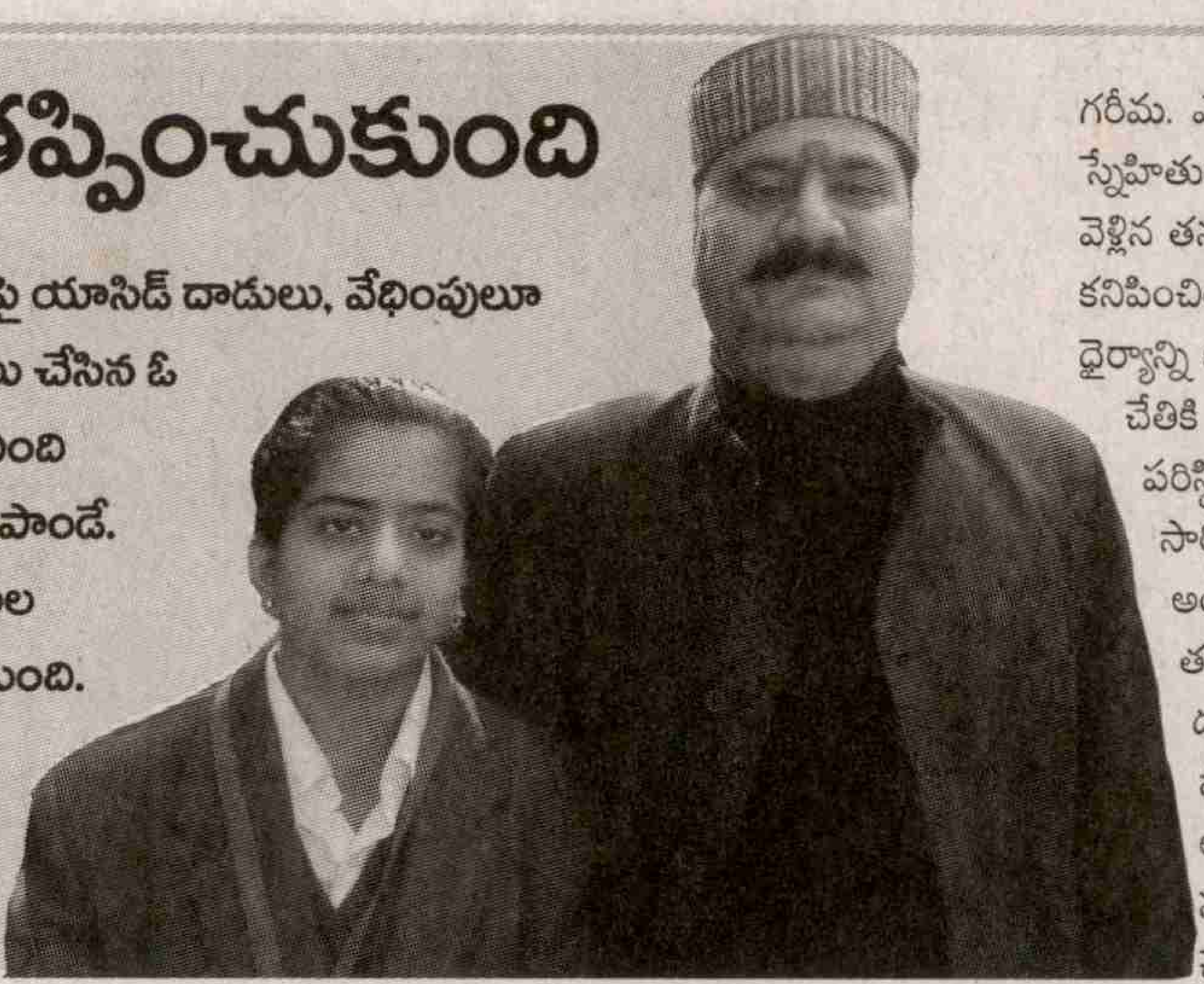
ఈ రెండు బొమ్మల్లో 10 తేడాలు ఉన్నాయి. వాటిని గుర్తించండి.





కిడ్నాప్‌ని తప్పించుకుంది

పిల్లలూ! ఈ మధ్య ఆడపిల్లలపై యాసిడ్ దాడులు, వేధింపులూ ఎక్కువయ్యాయి. అకతాయిలు చేసిన ఓ యాసిడ్ దాడిని ప్రతిఘటించింది ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌కి చెందిన ఆన్షిక పాండే. అందుకు గాను సాహస బాలల పురస్కారాన్ని కూడా అందుకుంది. ఇంతకీ అన్షిక విషయంలో ఏం జరిగిందో తెలుసుకుందామా.



లక్నోలోని సీతాపూర్ రోడ్ సమీపంలోని భారత్ నగర్‌లో నివసిస్తోంది ఇంటర్ చదువుతున్న అన్షిక. ఎప్పటిలాగే ఓ రోజు ఉదయాన్నే తన సైకిల్‌పై కాలేజీకి బయల్దేరింది. మార్గం మధ్యలో ఒక కార్ వద్ద నిల్చుని వున్న కొందరు వ్యక్తులు తనపై దాడిచేశారు. సైకిల్‌ని పక్కకు నెట్టి తనని బలవంతంగా కార్‌లోకి లాగేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. తనని ఎవరో కిడ్నాప్ చేస్తున్నారని తెలుసుకున్న అన్షిక బిగ్గరగా కేకలు పెట్టింది. ఆ కేకలు వినపడకుండా ఒకతను తన చేత్తో అన్షిక నోటికి అడ్డుపెట్టి కళ్లలో యాసిడ్ వేసేందుకు ప్రయత్నించాడు. అతన్ని బలంగా నెట్టి ఆ యాసిడ్ దాడి నుంచి కాపాడుకోగలిగింది. ఇంతలో తనని కార్‌లోకి లాగేందుకు ప్రయత్నించాడు మరో వ్యక్తి. అతన్ని ఎదర్కొంటున్న అన్షిక చేతిపై సర్జికల్ బ్లేడ్‌తో దాడిచేశాడు. చేతి నుంచి ధారగా రక్తంకారుతున్నా ధైర్యాన్ని కోల్పోకుండా అన్షిక మాత్రం వాళ్లతో పోరాడుతోంది. ఇంతలో ఒక కార్ అటుగా వస్తున్న శబ్దం విని దుండగులు అన్షికని దూరంగా నెట్టి అక్కడి నుంచి పారిపోయారు.

అప్పటికే దగ్గరలోని ఒక మందిరం వద్ద అన్షిక కోసం ఎదురుచూస్తోంది తన స్నేహితురాలు గరీమ. ఎంత సేపటికీ అన్షిక రాకపోవడంతో స్నేహితురాలి ఇంటికి బయల్దేరింది. కొద్ది దూరం వెళ్లిన తనకి రోడ్డు పక్కనే నెత్తురోడుతున్న స్థితిలో కనిపించింది అన్షిక. ఒక్కసారి షాక్‌కి గురైంది. ధైర్యాన్ని కూడగట్టుకుని తన రుమాలుని అన్షిక చేతికి కట్టి జాగ్రత్తగా ఇంటికి తీసుకెళ్లింది. ఆ పరిస్థితిలో అన్షికని చూసి తల్లిదండ్రులు ఒక్కసారిగా అవాక్కయ్యారు. సమయానికి వైద్యం అందుకోవడం ద్వారా అన్షికకి ప్రాణాపాయం తప్పింది. ఎంతో ధైర్య సాహసాలతో దుండగులని ప్రతిఘటించినందుకు సాహస బాలల పురస్కారాన్ని అందుకుంది అన్షిక. అయితే ఈ పురస్కారం సమయానికి తనని రక్షించిన గరీమాకే చెందుతుందంటుంది ఆన్షిక. ✦

ప ద వి కా స ం - 54

కూర్పు: రావెళ్ల

1	■	2	3	■	4		■	5
6	7	■		■		■	8	
■	9	10		■	11	12		■
13	■		■	14	■		■	15
16		■	17			■	18	
	■	19	■		■	20	■	
■	21		22	■	23		24	■
25		■		■		■	26	27
	■	28		■	29		■	

ఆధారాలు

అడ్డం

2. ఆర్తనాదం అటునుండి (2)
4. పలుకు (2)
6. భిన్నంలో పైది (2)
8. అదేశం (2)
9. నూనెపోయడానికి ఉపయోగించే సాధనం (3)
11. తార (3)
16. ఒక నాట్యం (2)
17. ఆయాసం (3)
18. ఓడ (2)
21. గత సంవత్సరం (3)
23. కట్టెల్ని కాల్చితే ఏర్పడేది (3)
25. రోగం (2)
26. జ్ఞాపకం (3)
28. ఒక అప్సరస (2)
29. పక్షుల కంఠధ్వని (2)

నిలువు

1. కెరటం(2)
3. మోటు (3)
4. పరిమళం (3)
5. తెలివి (2)
7. ఒక కూరగాయ (2)
8. తొందర (2)
10. ఎన్‌టిఆర్ సినిమాల్లో ఒకటి (2)
12. ఘడియలో ఆరోవంతు (2)
13. మోసపోవు (3)
14. వంపు (3)
15. ఇల్లు (3)
19. జలం (2)
20. పాడి పంటల్లో పంట ఎండిపోయింది (2)
21. పాతర (2)
22. కింద నుండి పనివాడు (3)
23. ఇళ్ల వాసాలకు పట్టే బూజు (3)
24. ఓ గుణం (2)
25. అర్థ వివరణ (2)
27. నేర్పరి (2)

సుడోకు

7				1	2			3
	8		3	6		5		
1			9	5				2
			6	2		9		
	5	4		3		6	2	
						1	5	
		8		9	6			
	9	2		8		3	4	
6	1		5	4		2		

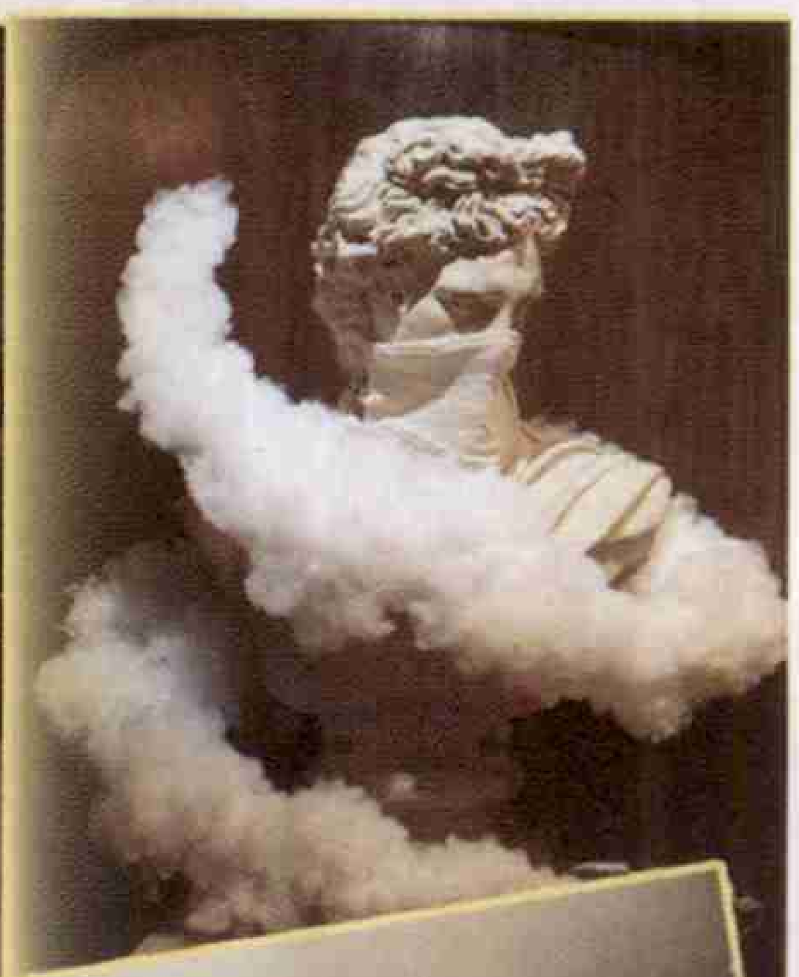
గతవారం జవాబులు

8	7	2	1	3	5	6	4	9
5	6	3	4	9	8	7	1	2
9	4	1	2	6	7	8	5	3
2	1	7	3	5	9	4	6	8
3	9	8	6	7	4	5	2	1
4	5	6	8	1	2	9	3	7
6	8	9	5	2	3	1	7	4
7	3	5	9	4	1	2	8	6
1	2	4	7	8	6	3	9	5

1 ప	రి	2 స	రం	■	3 ఫ	4 ల	హా	5 రం
రి	■	ద్ధ	■	6 తో	■	జ్జ	■	ధ్రా
7 మి	తి	■	8 ర	వ	9 శి	■	10 అ	న్వే
తి	■	11 సం	మీ	■	12 కా	13 న	■	షి
■	14 ఆ	గ్రా	■	■	■	15 ర్త	వా	■
16 ఆ	■	17 మం	18 కు	■	19 తా	కి	■	20 అ
21 వ	థ	■	22 ని	వా	శి	■	24 చే	వ
ర్త	■	25 జా	■	టం	■	26 మూ	■	ధా
27 నం	గి	మా	ట	■	28 కా	ల	జ్ఞా	ని

శిథిల విడిది

గ్రాఫిటీ రాక్‌స్టార్ బ్యాంక్సీ కళ వివాదాస్పదం. ఎందుకంటే పశ్చిమ దేశాల అకృత్యాల్ని గోడ మీద ఎండగట్టేస్తుంటాడు. బ్రిటిషరే అయినా ప్రపంచ వీధులన్నింటా అతడి గ్రాఫిటీ స్థానిక సమస్యల్ని, దాష్టీకాల్ని ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటుంది. ఆరుబయట గోడల మీద నుంచి ఇప్పుడు లోపలి గోడలకు పాకింది అతడి కళ. అది ఓ పాశవిక గోడ పక్కనే కట్టిన హోటల్‌లో ఎన్నో ప్రశ్నలతో నిదురతీయిస్తోంది. పాలస్తీనాలోని బెత్లెహాంలో వెస్ట్‌బ్యాంక్‌ను మూసేస్తూ కట్టిన ఇస్రాయిల్ గోడ అది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత దారుణ వ్యూపాయింట్‌గా పిలిచే ఆ గోడ పక్కగా ఒకప్పుడున్న కుమ్మరి కార్ఖానానే మార్చి 'ది వాల్డ్ ఆఫ్ హోటెల్'ను ప్రారంభించాడు బ్యాంక్సీ. ఇస్రాయిలీ మిలిటరీ బరాక్‌ల సామగ్రి, పనికిరాని గ్రెనేడ్లు, నిఘా కెమెరాలు, భాష్పవాయు డబ్బాల వంటి వాటినే అలకరణలుగా తగిలించాడు. ఫొటోఫ్రేముల్లో శరణార్థుల వెతల్ని పటం కట్టాడు. వాచ్ టవర్లకు ఊయలల్ని వేలాడదీసి బాల్యపు తిరగలి చక్రం బలవంతంగా ఆగిపోయిందని పెయింటింగ్ వేశాడు. ఇక గ్రాఫిటీకి వస్తే ఆయుధాల బదులు దిండ్లతో సరదాగా కొట్టుకుంటున్న ఇస్రాయిల్, పాలస్తీనా పక్షాలను వేసి జాతి వైరం సమసిపోవాలనే తన ఆకాంక్షను నిలువెత్తున వెల్లవేశాడు. పాలస్తీనా సంస్కృతిని ప్రతిబింబిస్తూ ఓ పక్క వాల్ డెకార్ ఉంటే దాని ఎదురుగా ప్రస్తుతం పిప్పి అవుతోన్న పాలస్తీనీయుల జీవితాలకు ప్రతీకగా కొలిమిలో గోడల శిథిలాల్ని మండుతున్నట్టు సెటప్ చేశాడు. ప్రెసిడెన్షియల్ స్యూట్‌తోపాటు రూఫ్ గార్డెన్, హోమ్ సినిమా కూడా ఉన్న ఈ హోటల్ ఉద్దేశం.... వైరం, అసహనాలకు విరుగుడే.



రాతి ప్రాణులు

రాళ్లలో ముఖాల్ని పోల్చుకోవడం, దాచుకోవడం చేస్తుంటాం. అకీ నకాతా గులక రాళ్ల ఆకృతుల్లో వన్యప్రాణుల్ని వెతుక్కుంటోంది. తాను గుర్తుపట్టిన జీవిని మనకు కనిపించేలా రంగులు అద్దుతోంది. రాతి కళాకారిణిగా చెప్పుకునే ఈ జపాన్ యువతి రూపుదిద్దిన రాతి బొమ్మల్ని అక్కడి ప్రఖ్యాత షైజాన్ గ్యాలరీలో ప్రదర్శిస్తున్నారు. నదీ తీరాల్లో దొరికే సాధారణ రాళ్లనే ఇలా తన కళతో విలువైనవిగా మార్చేస్తోంది. సింహాలు, పులి కూనలు, ఆక్టోపస్‌లు ఇలా వన్యప్రాణుల రూపాన్ని రాతిలో ఇమిడ్చేస్తోంది. చేతిలో ఇమిడిపోయేంత చిన్నవిగా ఉండే రాళ్లను ఏమాత్రం అరగదీయకుండా, కోత పెట్టకుండా వాటిలోని వంపులు, ఎత్తు పల్లాలనే ఆసరాగా చేసుకుని 3డి ఎఫెక్ట్‌లో ఆకృతుల్ని తీర్చిదిద్దుతోంది.

Check List

Book Number	KNSR02B160	**Date**	03/09/22
Front Cover	yes	**Back Cover**	yes
Blank Pages	NO		
Missing Pages	NO		
Prepared By	Mouni	**Cutting By**	Mounika
Scanned By	pradhy, V.	**Pages**	29